

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.НИГМАТУЛЛИНО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЬШЕЕВСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Рассмотрено» на заседании МО учителей протокол № 1 от 23.08.2021 г.  Тарасова Л.Л.	«Согласовано» Зам. директора по ВР  Шаймукаметова Э.И. 23.08.2021 г.	«Утверждено» Директор школы МБОУ ООШ с.Нигматуллино  Исхакова Г.Ф. Приказ № 79 от 24.08.2021 г. 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Я и спорт»  
5 - 9 КЛАССЫ

Программу разработала  
Тарасова Людмила Леонидовна  
учитель физической культуры

## **1. Пояснительная записка.**

### **Направленность дополнительной образовательной программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Для реализации программного содержания в учебном процессе целесообразно использовать учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкина, И. М. Туревский; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа курса ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний». Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель:** Содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

### **Возраст детей:**

В секцию учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 11-15 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 5 лет обучения.

Для 5-8 классов - 35 часов в год;

Для 9 класса – 34 часа в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

### **Список литературы:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций
2. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
5. Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Висел. [Текст] – Издательство Астрель, 2009.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводиться в конце учебного года.

Критерии контроля:

1. По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

### **2. Планируемые образовательные результаты программы:**

#### ***Предметные***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной

деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Метапредметные**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **Личностные**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

#### **Ожидаемые результаты:**

После окончания **I года обучения**, занимающиеся научатся:

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на коньках различными способами;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

После окончания **II года обучения**, занимающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на коньках различными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- определять базовые понятия и термины спортивных игр;
- руководствоваться правилами спортивных игр;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

После окончания **III года обучения**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи специальной подготовки;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на коньках различными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры баскетбол в игровой деятельности;
- выполнять упрощенные обязанности помощников судей.

После окончания **IV года обучения**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи тактической подготовки;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на коньках различными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

После окончания **V года обучения**, занимающиеся научатся:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку с целью развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий спортивными играми;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на коньках различными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре.

### **3. Содержание программы**

#### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

#### ***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре. Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

#### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

##### ***Спортивные игры***

###### ***Раздел «Баскетбол».***

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «Перестрелка», «Мяч ловцу», «10 передач», «Муравейник», «Обгони мяч», «Салки распасовки мячом», «Часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

#### **Раздел «Гимнастика».**

Освоение основных строевых приемов и перестроений. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

#### **Раздел «Легкая атлетика».**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

#### **Раздел «Конькобежная подготовка».**

Правильное положение тела при катании на коньках, упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту, техники старта и стартового разгона, виды торможений, упражнения простого катания на коньках, бег на простых коньках на дистанции: 100 м, 150 м, 300 м, 500 м, 1000 м (юноши) и 100 м, 150 м, 300 м, 500 м (девушки)

#### **Раздел «Народная игра «Лапта»»**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

#### **4. Тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2.	Спортивные игры: баскетбол лапта	9 4	9 4	9 4	9 4	9 3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
4.	Легкая атлетика	4	4	4	4	4
5.	Конькобежная подготовка	10	10	10	10	10
	Итого	35	35	35	35	34

## 5. Календарно - тематическое планирование в 5 классе

№п/п	Тема занятий	Дата проведения		
		План	Факт	Примечание
1	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт (до 10 – 15м), бег по дистанции.	06/09		
2	Высокий старт (до 10 – 15м), бег с ускорением (50 – 60м), финиширование.	13/09		
3	Метание малого мяча в горизонтальную цель	20/09		
4	Круговая эстафета	27/09		
5	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	04/10		
6	Ведение мяча в движении шагом.	25/10		
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	14/10		
8	Ведение мяча с изменением скорости.	21/10		
9	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика	08/10		
10	Развитие координационных способностей. Прыжки через козла	15/11		
11	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	22/11		
12	Развитие равновесия. Упражнения на бревне	06/12		
13	Эстафеты с предметами	13/12		
14	Развитие силовых способностей. Упражнения на параллельных брусьях.	20.12		
15	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	27.12		
16	Упражнения на разновысоких брусьях (д), упражнения на перекладине (ю).			
17	Инструктаж по ТБ во время катания на коньках. Двухпорное скольжение с различными положениями рук на коньках.	17.01		
18	Поза конькобежца.	24/01		
19	Техника бега по прямой на короткие дистанции на	31/01		

	коньках.			
20	Виды торможений на коньках.	07/02		
21	Бег в парах по прямой. Эстафеты на коньках.	14/02		
22	Техника бега по повороту на короткие дистанции на коньках	21/02		
23	Бег по кругу малого радиуса вправо и влево. Эстафеты на коньках.	28/02		
24	Общий старт шеренгами на коньках.	07/03		
25	Тестирование в беге на 100м в парах на коньках.	14/03		
26	Соревнования конькобежцев класса	21/03		
27	Ведение мяча с изменением направления.	04/04		
28	Двухсторонняя игра в баскетбол	11/04		
29	Двухсторонняя игра в баскетбол	18/04		
30	Двухсторонняя игра в баскетбол	25/04		
31	Соревнования по баскетболу	02/05		
32	ТБ во время игры в лапту, правила игры. Упражнения с теннисным мячом	16/05		
33	Хват биты. Удары мяча битой.Двухсторонняя учебная игра.	23/05		
34	Передача и ловля мяча с перемещением. Двухсторонняя учебная игра	30.05		
35	Соревнования по лапте. Подведение итогов года.			

## Календарно - тематическое планирование в 6 классе

№п/п	Тема занятий	Дата проведения		
		План	Факт	Примечание
1	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт (до 10 – 15м), бег по дистанции.	01/09		
2	Высокий старт (до 10 – 15м), бег с ускорением (50 – 60м), финиширование.	08/09		
3	Старты из различных исходных положений	15/09		
4	Круговая эстафета	22/09		
5	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	29/09		
6	Сочетание приемов ведения, передачи , броска.	06/10		
7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	13/10		
8	Ведение мяча с изменением скорости.	20/10 27.10		
9	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика	10/11		
10	Развитие координационных способностей. Прыжки через козла	17/11		
11	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	24/11		
12	Развитие равновесия. Упражнения на бревне	01.12		
13	Эстафеты с предметами	08.12		
14	Развитие силовых способностей. Упражнения на параллельных брусьях.	15.12		
15	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	22.12		
16	Упражнения на разновысоких брусьях (д), упражнения на перекладине (ю).	29.12		
17	Инструктаж по ТБ во время катания на коньках. Двухпорное скольжение с различными положениями рук на коньках.	19/01		
18	Поза конькобежца.	26/01		

19	Техника бега по прямой на короткие дистанции на коньках.	02/02		
20	Виды торможений на коньках.	09/02		
21	Бег в парах по прямой. Эстафеты на коньках.	16/02		
22	Техника бега по повороту на короткие дистанции на коньках	02/03		
23	Бег по кругу малого радиуса вправо и влево. Эстафеты на коньках.	09/03		
24	Общий старт шеренгами на коньках.	16/03		
25	Тестирование в беге на 100м в парах на коньках.	23/03		
26	Соревнования конькобежцев класса	23/03		
27	Ведение мяча с изменением направления.	06/04		
28	Ведение мяча с разной высотой отскока. Двухсторонняя игра в баскетбол	13/04		
29	Двухсторонняя игра в баскетбол	20/04		
30	Двухсторонняя игра в баскетбол	27/04		
31	Соревнования по баскетболу	04/05		
32	ТБ во время игры в лапту, правила игры. Упражнения с теннисным мячом	11.05		
33	Хват биты. Удары мяча битой.Двухсторонняя учебная игра.	18.05		
34	Передача и ловля мяча с перемещением. Двухсторонняя учебная игра	25.05		
	Соревнования по лапте. Подведение итогов года.	25.05		

## Календарно - тематическое планирование в 7 классе

№п/п	Тема занятий	Дата проведения		
		План	Факт	Примечание
1	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт (до 10 – 15м), бег по дистанции.	02/09		
2	Высокий старт (до 10 – 15м), бег с ускорением (50 – 60м), финиширование.	09/09		
3	Линейная эстафета.	16/09		
4	Круговая эстафета	23/09 30.09		
5	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	07/10		
6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	14/10		
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	21/10		
8	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	28/10		
9	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика	11/11		
10	Развитие координационных способностей. Прыжки через козла	18/11		
11	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	25.11		
12	Развитие равновесия. Упражнения на бревне	02.12		
13	Эстафеты с предметами	09.12		
14	Развитие силовых способностей. Упражнения на параллельных брусьях.	16.12		
15	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	23.12		
16	Упражнения на разновысоких брусьях (д), упражнения на перекладине (ю).	30.12		
17	Инструктаж по ТБ во время катания на коньках.	20/01		

	Двухпорное скольжение с различными положениями рук на коньках.			
18	Поза конькобежца.	27/01		
19	Техника бега по прямой на короткие дистанции на коньках.	03/02		
20	Виды торможений на коньках.	10/02		
21	Бег в парах по прямой. Эстафеты на коньках.	17/02		
22	Техника бега по повороту на короткие дистанции на коньках	24/02		
23	Бег по кругу малого радиуса вправо и влево. Эстафеты на коньках.	03/03		
24	Общий старт шеренгами на коньках.	10/03		
25	Тестирование в беге на 100м в парах на коньках.	17/03		
26	Соревнования конькобежцев класса	24/03		
27	Ведение мяча с изменением направления.	07/04		
28	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра в баскетбол	14/04		
29	Двухсторонняя игра в баскетбол	21/04		
30	Двухсторонняя игра в баскетбол	28/04		
31	Соревнования по баскетболу	05/05		
32	ТБ во время игры в лапту, правила игры. Упражнения с теннисным мячом	12.05		
33	Хват биты. Удары мяча битой.Двухсторонняя учебная игра.	19.05		
34	Передача и ловля мяча с перемещением. Двухсторонняя учебная игра	26.05		
35	Соревнования по лапте. Подведение итогов года.			

## Календарно - тематическое планирование в 8 классе

№п/п	Тема занятий	Дата проведения		
		План	Факт	Примечание
1	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт (до 10 – 15м), бег по дистанции.	01/09		
2	Высокий старт (до 10 – 15м), бег с ускорением (50 – 60м), финиширование.	08/09		
3	Метание малого мяча	15/09		
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	22/09 29.09		
5	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	06/10		
6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	13/10		
7	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	20/10		
8	Личная защита. Учебная игра.	27/10		
9	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика	10.11		
10	Развитие координационных способностей. Прыжки через козла	17/11		
11	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	24/11		
12	Развитие равновесия. Упражнения на бревне	01/12		
13	Эстафеты с предметами	08.12		
14	Развитие силовых способностей. Упражнения на параллельных брусьях.	15.12		
15	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	22.12		
16	Упражнения на разновысоких брусьях (д), упражнения на перекладине (ю).	29.12		
17	Инструктаж по ТБ во время катания на коньках.	19.01		

	Двухпорное скольжение с различными положениями рук на коньках.			
18	Поза конькобежца.	26.01		
19	Техника бега по прямой на короткие дистанции на коньках.	02/02		
20	Виды торможений на коньках.	09/02		
21	Бег в парах по прямой. Эстафеты на коньках.	16/02		
22	Техника бега по повороту на короткие дистанции на коньках	02/03		
23	Бег по кругу малого радиуса вправо и влево. Эстафеты на коньках.	02/03		
24	Общий старт шеренгами на коньках.	09.03		
25	Тестирование в беге на 100м в парах на коньках.	16/03		
26	Соревнования конькобежцев класса	23/03		
27	Ведение мяча с изменением направления.	06/04		
28	Бросок одной рукой от плеча с места. Двухсторонняя игра в баскетбол	13/04		
29	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол	20/04		
30	Двухсторонняя игра в баскетбол	27/04		
31	Соревнования по баскетболу	11/05		
32	ТБ во время игры в лапту, правила игры. Упражнения с теннисным мячом	18/05		
33	Хват биты. Удары мяча битой.Двухсторонняя учебная игра.	25/05		
34	Передача и ловля мяча с перемещением. Двухсторонняя учебная игра			
35	Соревнования по лапте. Подведение итогов года.			

### Календарно - тематическое планирование в 9 классе

№п/п	Тема занятий	Дата проведения		
		План	Факт	Примечание
1	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт (до 10 – 15м), бег по дистанции.	03/09		
2	Высокий старт (до 10 – 15м), бег с ускорением (50 – 60м), финиширование.	10/09		
3	Метание мяча на дальность с места.	17/09		
4	Круговая эстафета	24/09		
5	Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	01/10		
6	Сочетание приемов передач, ведения, бросков.	08/10		
7	Штрафной бросок.	15/10		
8	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	22/10		
9	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатика	12/11		
10	Развитие координационных способностей. Прыжки через козла	19/11		
11	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	26/11		
12	Развитие равновесия. Упражнения на бревне	03/12		
13	Эстафеты с предметами	10.12		
14	Развитие силовых способностей. Упражнения на параллельных брусьях.	17.12		
15	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	24.12		
16	Упражнения на разновысоких брусьях (д), упражнения на перекладине (ю).			
17	Инструктаж по ТБ во время катания на коньках. Двухпорное скольжение с различными положениями рук	21.01		

	на коньках.			
18	Поза конькобежца.	28/01		
19	Техника бега по прямой на короткие дистанции на коньках.	04/02		
20	Виды торможений на коньках.	11/02		
21	Бег в парах по прямой. Эстафеты на коньках.	18/02		
22	Техника бега по повороту на короткие дистанции на коньках	25.02		
23	Бег по кругу малого радиуса вправо и влево. Эстафеты на коньках.	25/02		
24	Общий старт шеренгами на коньках.	04/03		
25	Тестирование в беге на 100м в парах на коньках.	11/03		
26	Соревнования конькобежцев класса	18/03		
27	Ведение мяча с изменением направления.	25/03		
28	Сочетание приемов передвижений и остановок. Двухсторонняя игра в баскетбол	08/04		
29	Двухсторонняя игра в баскетбол	15.04		
30	Двухсторонняя игра в баскетбол	22.04		
31	Соревнования по баскетболу	29.04		
32	ТБ во время игры в лапту, правила игры. Упражнения с теннисным мячом	06.05		
33	Хват биты. Удары мяча битой.Двухсторонняя учебная игра.	13.05		
34	Соревнования по лапте. Подведение итогов года.	20.05		