Физическая культура

4 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Задания для выполнения** |
| Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направления. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Бег на результат *(30, 60 м).* | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростных способностей |
| Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |

5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Задания для выполнения** |
| Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой и с изменением направления | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных, скоростно-силовых способностей |
| Удары по неподвижному и катящемуся мячу | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Остановка катящегося мяча | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Игра вратаря | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 5 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 8 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 10 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 12 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Метание теннисного мяча с 4-5 бросовых шагов на дальность | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Легкоатлетические эстафеты | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростных способностей |

6 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Задания для выполнения** |
| Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой и с изменением направления | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных, скоростно-силовых способностей |
| Удары по неподвижному и катящемуся мячу | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Остановка катящегося мяча | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Игра вратаря | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 5 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 8 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 10 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 12 мин. Элементы спортивной ходьбы. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Метание теннисного мяча с 4-5 бросовых шагов на дальность | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Легкоатлетические эстафеты | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростных способностей |

7 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Задания для выполнения** |
| Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Удары по воротам на точность попадания в цель | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Перехват мяча | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Игра вратаря | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Метание тен. мяча в гориз. цель (1х1) с 10-12 м | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие выносливости |
| Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие выносливости |
| Бег в равномерном темпе до 12 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие выносливости |
| Метание теннисного мяча с 4-5 бросовых шагов на дальность | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Легкоатлетические эстафеты | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |

8 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Задания для выполнения** |
| Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба мячу (по летящему мячу). | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведущей и неведущей ногой с пас. сопрот. защ-ка. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Удары по воротам на точность попадания в цель | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Перехват мяча | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Игра вратаря | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Бег на 1000 м (рез-т) | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей арядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Челночный бег 3\*10 | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1) с 12-14 м, юноши до 16 м | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |

9 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Задания для выполнения** |
| Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведущей и неведущей ногой с активным с опрот. защ-ка. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Удары по воротам на точность попадания в цель | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Перехват мяча | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Игра вратаря | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей арядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. С места на дальность с 4-5 бросовых шагов, в горизонтальную цель (1х1) с 12-14 м, юноши до 18 м | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. С места на дальность с 4-5 бросовых шагов, в горизонтальную цель (1х1) с 12-14 м, юноши до 18 м | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Легкоатлетические эстафеты. Передача эстафетной палочки. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |
| Легкоатлетические эстафеты. Передача эстафетной палочки. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных скоростно-силовых способностей |

10 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Задания для выполнения** |
| Спортивные игры. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Спортивные игры. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие координационных способностей |
| Бег медленным темпом 10 минут.  Прыжки в высоту с разбега 5 – 7 шагов. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростных способностей |
| Бег медленным темпом 10 минут.  Прыжки в высоту с разбега 5 – 7 шагов. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростных способностей |
| Низкий старт и стартовый разгон.  Низкий старт с преследованием. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Низкий старт и стартовый разгон.  Низкий старт с преследованием. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Низкий старт и стартовый разгон.  Бег 60 метров с низкого старта.  Челночный бег 3x10. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Низкий старт и стартовый разгон.  Бег 60 метров с низкого старта.  Челночный бег 3x10. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег медленным темпом 10 минут.  Спец. прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с разбега. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег медленным темпом 10 минут.  Спец. прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с разбега. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Медленный бег 10 минут.  Метание мяча 150 грамм с разбега. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Медленный бег 10 минут.  Метание мяча 150 грамм с разбега. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Бег 2000 метров. | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Медленный бег 10 минут.  Подтягивание на перекладине.(мальчики).  Футбол.  Отжимание от лавки (девочки). | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |
| Медленный бег 10 минут.  Подтягивание на перекладине.(мальчики).  Футбол.  Отжимание от лавки (девочки). | Зарядка на все группы мышц  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |