

Приложение к программам по физической культуре

В 1 классе объединяются темы уроков:

48-49. 1. Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.

2. Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.

61-62. 1. Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».

2. Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы».

63-64. 1. Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки».

2. Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки».

В 2 классе объединяются темы уроков:

63-64. 1. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».

2. Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы. Разучивание игры «Выстрел в небо».

66-67. 1. Обучение подаче мяча двумя руками из - за головы. Игра пионербол.

2. Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.

71-72. 1. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.

2. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».

В 3 классе объединяются темы уроков:

48-49. 1. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота».

2. Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка».

67-68. 1. Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.

2. Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.

72-73. 1. Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.

Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.

2. Совершенствование ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом».

В 4 классе объединяются темы уроков:

52-53. 1. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.

2. Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».

68-69. 1. Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».

2. Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.

83-84. 1. Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.

2. Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.

В 5 классе объединяются темы уроков:

42-43. 1. Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) Лазанье по канату.

2. Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) Лазанье по канату.

50-51. 1. Передвижение на лыжах.

2. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

72-73. 1. Баскетбол. Позиционное нападение.

2. Баскетбол. Позиционное нападение.

В 6 классе объединяются темы уроков:

36-37. 1. Передвижение на лыжах изученными способами.

2. Передвижение на лыжах изученными способами.

52-53. 1. Баскетбол. Бросок мяча.

2. Баскетбол. Бросок мяча.

В 7 классе объединяются темы уроков:

42-43. 1. Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.

2. Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.

46-47. 1. Баскетбол. Повороты с мячом.

2. Баскетбол. Повороты с мячом.

51-52. 1. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

2. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.

В 8 классе объединяются темы уроков:

34-35. 1. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.

2. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.

46-47. 1. Баскетбол. Накрывание мяча.

2. Баскетбол. Накрывание мяча.

В 9 классе объединяются темы уроков:

28-29. 1. Акробатика. Лазанье.

2. Акробатика. Лазанье.

30-31. 1. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.

2. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча

