МКОУ УСТЬ-ГРЯЗНУХИНСКАЯ СШ

Камышинского района Волгоградской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

Усть- Грязнухинской СШ

Баузр Н.В. _____

«6 » 09 2022г.

Программа
по физической культуре

для учащихся 6 класса

(102 часа)

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1 от 06.09.2022 г.

Алексенко Г.М.

Учитель физкультуры

МКОУ Усть - Грязнухинской СШ

Камышинского района

Волгоградской области

2022-2023 уч.год

МКОУ Усть – Грязнухинская СШ

Муниципального Камышинского района Волгоградской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А, Зданеви- ча (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. *Я.* Виленского. - М. : Просвещение, 2018.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2018.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7—9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX

1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	**Вариативная часть**	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо/*ы* саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель- ых действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими уп- ажнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреж- ение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физи- гских упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных -нятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7- 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии тмания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических спо- -: оностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активами и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических уп- : кнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня- *л* физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче- . • эй подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объ- • - нению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двиганных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей . -' юстоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состояни- организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических гажнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подго- зленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической :ыуры и

отечественного спорта.

~-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со- - ченного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и ду- зным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод- Солнечные ванны (правила, дозировка).

8 классы. Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8- 9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно- стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом сплпта в свободное время;
- на ^ армирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЭ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Усть-Грязнухинская средняя школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2022/2023

Вариант: Физическая культура 6класс фгос (В. И. Лях) 102 ч.
Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание
Раздел 1: Легкая атлетика - 11 ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в сприн- терском беге	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
6.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х7,)с8-10m. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.Презентация по ГТО.	Ком- плекс 1
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
8.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
9.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
10.	Бег на средние дистанции	1	Бег (1000 м).Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1

11.	Бег на средние дистанции	1	Бег (1000 м).Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
Раздел 2: Кроссовая подготовка - 9 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег2000м.	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч					
1.	Висы. Строевые упражнения	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свисток.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 2
2.	Висы. Строевые упражнения	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ногй врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
3.	Висы. Строевые упражнения	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2

4.	Висы. Строевые упражнения	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
5.	Висы. Строевые упражнения	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
6.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свисток.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 2
7.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
9.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп? ражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
10.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
11.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
12.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-сило- вых способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свисток. Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 2
13.	Акробатика, лазание	1	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
14.	Акробатика, лазание	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
15.	Акробатика, лазание	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
16.	Акробатика, лазание	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из Положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
17.	Акробатика, лазание	1	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
18.	Акробатика, лазание	1	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Маты гимнастические, скакалки, гимнастические палки, скамейки, свист	Ком- плекс 2
Раздел 4: Спортивные игры - 18 ч					

1.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс- тафеты. Игра по упрощенным правилам. Тех- ника безопасности	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 3
2.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па- рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми- ровании здорового образа жизни	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
3.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах в одной, зон^ и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упро- щенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
4.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах и тройках че- рез зону, через сетку. Прием мяча снизу дву- мя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 3
5.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах, тройках че- рез зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
6.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че- рез зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
7.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо- не и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп- рощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
8.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че- рез зону. Нижняя прямая подача мяча. Пря- мой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным пра- вилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
9.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс- тафеты. Нижняя прямая подача мяча в задан- ную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп- рощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
10.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за- данную зону. Прямой нападающий удар по- сле подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
11.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за- данную зону. Прямой нападающий удар по- сле подбрасывания мяча партнером. Игра по	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3

			упрощенным правилам		
12.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
13.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мЪча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер..Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 3
14.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
15.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс- тафеты. Комбинации из разученных элемен- тов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой на- падающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
16.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс- тафеты. Комбинации из разученных элемен- тов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой на- падающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
17.	Волейбол	1	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
18.	Волейбол	1	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Волейбольныемячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.	Ком- плекс 3
Раздел 5: - 27 ч					
1.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер.Презентация по	Ком- плекс 3

			приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион- ных способностей. Правила игры в баскетбол	технике безопасности.	
2.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
3.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер. Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 3
4.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
5.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
6.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
7.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
8.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
9.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х2, 3 х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
10.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х2, 3 х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
11.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3

12.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
13.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
14.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
15.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
16.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах ка месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
17.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
18.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
19.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
20.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
21.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер. Тест по виду спорта.	Ком- плекс 3
22.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координа-	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3

			ционных способностей		
23.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
24.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
25.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
26.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
27.	Баскетбол	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи,свисток, сетка волейбольная, кегли, секундомер	Ком- плекс 3
Раздел 6: Кроссовая подготовка - 9 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 4
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4

7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег2000	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
Раздел 7: Легкая атлетика - 10 ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 4
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанций (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
6.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3- 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
7.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
8.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
9.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4
10.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные,эстафетные палочки, обручи, кегли.	Ком- плекс 4

Состояние на 21.09.2022 17:31:57
© *Сетевой Город. Образование* 5.10.62924