МКОУ УСТЬ-ГРЯЗНУХИНСКАЯ СШ

Камышинского района Волгоградской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

Усть- Грязнухинской СШ

Бауер Н.В._____

«6»09 2022г.

Программа
по физической культуре

для учащихся 8 класса

(102 часа)

Рассмотрено на заседании МО:

Протокол № 1 от 6 .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 способностей. 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 8 класс 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 - 12 ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
6.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.Презентация по ГТО.	Ком- плекс 1

8.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
9.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле- та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
10.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание мяча	1	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
11.	Бег на средние дистанции	1	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи..Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 1
12.	Бег на средние дистанции	1	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
Раздел 2: Кроссовая подготовка - 9 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лата». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч					
1.	Висы. Строевые	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо,	Секундомер, свисток, эстафетные	Ком- плекс

	упражнения		налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче- ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	2
2.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
3.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 2
4.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но- гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
5.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но- гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
6.	Висы. Строевые упражнения	1	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
7.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо- том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна- стики. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо- том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
9.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо- том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
10.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо- том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
11.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо- том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско- ростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
12.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо- ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
13.	Акробатика, лазание	1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
14.	Акробатика, лазание	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви- жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви- тие	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2

			силовых способностей		
15.	Акробатика, лазание	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя- чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
16.	Акробатика, лазание	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя- чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
17.	Акробатика, лазание	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя- чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер.	Ком- плекс 2
18.	Акробатика, лазание	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя- чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	Маты гимнастические, палеи, скакалки, скамейки, ленты, мячи, обручи, свисток, секундомер..Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 2
Раздел 4: Спортивные игры - 18 ч					
1.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра- зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..Презентация по технике безопасности.	Ком- плекс 3
2.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра- зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
3.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра- зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
4.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со- бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
5.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со- бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
6.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп- рощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
7.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп- рощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
8.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп- рощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
9.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы- вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
10.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы- вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 3

11.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы- вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
12.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
13.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
14.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
15.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
16.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе- редачи. Игра по упрощенным правилам	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
17.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти- ка свободного нападения	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
18.	Волейбол	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти- ка свободного нападения	Волейбольные мячи, сетка, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
Раздел 5: - 27 ч					
1.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер- шенствование физических способностей и их влия- ние на физическое развитие	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
2.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер- шенствование физических способностей и их влия- ние на физическое развитие	Баск.Тест ро виду спорта.етбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
3.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
4.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг- рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
5.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок иг-	Баскетбольные мячи, свисток,	Ком- плекс

			рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	секундомер, кегли..	3
6.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
7.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
8.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мята двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
9.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мята двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
10.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мята двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
11.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 3
12.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
13.	Баскетбол	1	рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей..	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
14.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
15.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места .Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х3,4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
16.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места .Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х3,4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
17.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мес- та. Бросок одной рукой от плеча в движении с	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3

			сопротивлением. Развитие координационных способностей.		
18.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мес- та. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
19.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мес- та. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
20.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мес- та. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
21.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
22.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
23.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
24.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
25.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли...Тест ро виду спорта.	Ком- плекс 3
26.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
27.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер, кегли..	Ком- плекс 3
Раздел 6: Кроссовая подготовка - 9 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4

	препятствий		нений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ		
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нанрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости - ‘	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
7.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
8.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
Раздел 7: Легкая атлетика - 9 ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.Презентация по виду спорта.	Ком- плекс 4
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные'беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
6.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне- ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка- честв	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4

7.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
8.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки- вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4
9.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ- альные беговые упражнения	Секундомер, свисток, эстафетные палочки, метательные мячи, рулетка, кегли, обручи.	Ком- плекс 4

-

Состояние на 21.09.2022 17:18:16

© *Сетевой Город. Образование* 5.10.62924