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 9 класса
(68 часов)

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 68 (102) часов 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, способы 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 упажнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физигских 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 И.В. Лях 68ч
Общее количество часов: 68

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание
Раздел 1: Легкая атлетика - 7 ч					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		Ком- плекс 1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		Ком- плекс 1
4.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе- говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на даль- ность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История оте- чественного спорта		Ком- плекс 1
5.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе- говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль- ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 1
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину на результат. Метанце мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		Ком- плекс 1
7.	Бег на средние дистанции	1	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 1
Раздел 2: Кроссовая подготовка - 7 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные бе- говые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонталь- ных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап- та». Развитие выносливости		Ком- плекс 1
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные бе- говые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонталь- ных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап- та». Развитие выносливости		Ком- плекс 1
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные бе- говые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонталь- ных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лап- та». Развитие выносливости		Ком- плекс 1
4.	Бег по пересеченной	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специаль- ные беговые упражнения. Преодоление горизон- тальных		Ком- плекс 1

	местности, преодоление препятствий		препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специаль- ные беговые упражнения. Преодоление горизон- тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Ком- плекс 1
6.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специаль- ные беговые упражнения. Преодоление горизон- тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Ком- плекс 1
7.	Висы, строевые упражнения	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специаль- ные беговые упражнения. Преодоление горизон- тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Ком- плекс 1
Раздел 3: Гимнастика - 10 ч					
1.	Висы, строевые упражнения	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под- тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп- ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си- ловых способностей. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 2
2.	Опорный прыжок, строевые упражнения, лазание	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под- тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп- ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си- ловых способностей. Изложение взглядов и отноше- ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям		Ком- плекс 2
3.	Опорный прыжок, строевые упражнения, лазание	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		Ком- плекс 2
4.	Акробатика	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза- ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Ком- плекс 2
5.	Акробатика	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав- новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 2
6.	Акробатика	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав- новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 2
7.	Акробатика	1	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав- новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 2
8.	Акробатика	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно- весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 2
9.	Акробатика	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно- весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 2
10.	Волейбол	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно- весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 2
Раздел 4: Спортивные игры - 13 ч					
1.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача. Учебная игра. Развитие координационных спо- собностей. ТБ на уроках		Ком- плекс 3
2.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача. Учебная игра. Развитие координационных спо- собностей		Ком- плекс 3

3.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа- дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци- онных способностей		Ком- плекс 3
4.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа- дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци- онных способностей		Ком- плекс 3
5.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг- ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор- динационных способностей		Ком- плекс 3
6.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг- ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор- динационных способностей		Ком- плекс 3
7.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг- ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор- динационных способностей		Ком- плекс 3
8.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж- няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз- витие координационных способностей		Ком- плекс 3
9.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж- няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз- витие координационных способностей		Ком- плекс 3
10.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 3
11.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 3
12.	Волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер- ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по- дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Ком- плекс 3
13.	Баскетбол	1	Комбинации из передвижений игрока. Передача мя- ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа- дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци- онных способностей		Ком- плекс 3
Раздел 5: - 19 ч					
1.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и останввок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на- падение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола		Ком- плекс 3
2.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на- падение со сменой места. Учебная игра		Ком- плекс 3
3.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра		Ком- плекс 3
4.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3		Ком- плекс 3

			х 3). Учебная игра		
5.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра		Ком- плекс 3
6.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра		Ком- плекс 3
7.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной-бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра		Ком- плекс 3
8.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра		Ком- плекс 3
9.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра		Ком- плекс 3
10.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 х 2, 4 х 3). Учебная игра		Ком- плекс 3
11.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		Ком- плекс 3
12.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		Ком- плекс 3
13.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		Ком- плекс 3
14.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и ос:тан6вок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		Ком- плекс 3
15.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и ос:тан6вок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		Ком- плекс 3
16.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		Ком- плекс 3
17.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		Ком- плекс 3
18.	Баскетбол	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая		Ком- плекс 3

			восьмерка». Учебная игра		
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Со- четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра		Ком- плекс 3
Раздел 6: Кроссовая подготовка - 6 ч					
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Спе- циальные беговые упражнения. Преодоление гори- зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 4
2.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Спе- циальные беговые упражнения. Преодоление гори- зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		Ком- плекс 4
3.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Спе- циальные беговые упражнения. Преодоление гори- зонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		Ком- плекс 4
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спор- тивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Ком- плекс 4
5.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Ком- плекс 4
6.	Бег на средние дистанции	1	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости		Ком- плекс 4
Раздел 7: Легкая атлетика - 7 ч					
1.	Бег на средние дистанции	1	Бег (2000 м — м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз- витие выносливости		Ком- плекс 4
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег (2000 м — м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Ком- плекс 4
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви- тие скоростных качеств		Ком- плекс 4
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе- говые упражнения. Развитие скоростных качеств		Ком- плекс 4
5.	Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп- ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных ка- честв		Ком- плекс 4
6.	Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя- ча на дальность в коридоре 10м разбега. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		Ком- плекс 4
7.		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м разбега. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств		Ком- плекс 4

Состояние на 21.09.2022 16:08:30
© *Сетевой Город. Образование* 5.10.62924