

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Сусатская средняя общеобразовательная школа

<p>«ПРИНЯТО» Протокол заседания ШМО эстетического цикла МБОУ Сусатская СОШ от <u>13.07.</u> 2022 года № <u>1</u> <u>В.В.Ковалева</u> /В.В.Ковалева / Руководитель ШМО</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР <u>О.А.Бояринцева</u> /О.А.Бояринцева/ <u>14 07</u> 2022 года</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ Сусатская СОШ Приказ от « <u>14</u> » <u>07</u> 2022 г. № <u>126</u> <u>И. Б. Карташова</u> /И. Б. Карташова/</p>
---	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022 - 2023 учебный год

по предмету « Физическая культура»

для 8 «А» класса

Количество часов - 69.

Учитель Ковалёва Вера Владимировна

Категория первая

х. Сусат  
2022 – 2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов разработана на основе следующих документов:

1. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Сусатская СОШ;
2. Учебного плана МБОУ Сусатская СОШ на 2022 – 2023 учебный год;
3. Учебного календарного графика.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

**Цель программы:** Освоение основ физической деятельности с общеразвивающей направленностью.

### **Задачи:**

#### ***Оздоровительные:***

- Укрепление здоровья;
- Содействие нормальному физическому развитию;
- Расширение функциональных возможностей организма.

#### ***Образовательные:***

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств;

- Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников

**Воспитательные:**

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

**Место учебного предмета в учебном плане:**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в область «Физическая культура и ОБЖ». Реализуется за счёт часов обязательной части учебного плана и предусматривает обучение в объёме 2 часа в неделю, 69 часов. Фактически будет проведено 69 часов.

**Формы и методы работы:**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания,

но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

## УМК

Лях В.И. Физическая культура., 2018г. 8 класс. « Просвещение».

Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Лёгкая атлетика.**

Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность.

## **Баскетбол**

Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Тактика игры. Техника защитных действий. Зонная система защиты. Развитие координационных способностей.

## **Гимнастика**

Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Развитие скоростно – силовых способностей.

## **Волейбол**

Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Развитие скоростно – силовых способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Техника приёма мяча. Техника приёма мяча. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Приём и передача мяча. Приём и передача мяча. Приём мяча после подачи. Приём мяча после подачи. Подача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Нападающий удар. Техника защитных действий. Техника защитных действий. Тактика игры. Тактика игры.

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Беговые упражнения. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Развитие выносливости. **Лёгкая атлетика.** Прыжок в высоту. Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки. Беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Беговые упражнения. Беговые упражнения.

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **преподавания физической культуры.**

Спортивный инвентарь, оборудование	Количество штук
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Скакалки	10
Обручи	5
Маты	6
Мячи для метания	1
Стойка для прыжков в высоту	1
Планка для прыжков в высоту	1
Шведская стенка	3
Перекладина	1

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Дозировка физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение», 1991 г. Автор: Я.С. Вайнбаум.
2. Уроки физической культуры в 5-9 классах. Москва «Просвещение». Авторы: Г.П. Богданов, Г.П. Мейксон.
3. Физическая культура 5,6,7 классов. Москва «Просвещение», 1998 г.
4. Поурочная программа по волейболу 5-9 классы. Омск, 1998 г. Авторы: Г.С. Лалаков, В.Е. Тучин.
5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако», 2007 г. Авторы: А.П. Матвеев.

## **Планируемые результаты:**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

-основы истории развития физической культуры в России;

-особенности развития избранного вида спорта;

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;



-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта	4.7	4.9
Силовые	Прыжок в длину с места	210	200
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	20	15
К выносливости	Кроссовый бег на 2км	10.20(мин )	12,30 (мин)
К координации	Челночный бег 3x10 метров (сек)	8.0	8.6

**Нормативы и критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.**

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими

упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Проявил не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо)** в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается в спортивной секции, спортивной школе, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#### **Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры.**

При выставлении триместровой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

### Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2

Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол /во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					План	Факт
1	Легкая атлетика 8ч.	<b>Развитие скоростных способностей.</b>	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	06.09	
2		<b>Низкий старт</b>	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	07.09	
3		<b>Эстафетный бег</b>	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	13.09	
4		<b>Развитие скоростных способностей.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	14.09	
5		<b>Развитие скоростной выносливости</b>	1	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	20.09	
6		<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	1	Специальные беговые упражнения.	21.09	
7		<b>Метание мяча на дальность.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов	27.09	

				разбега на дальность.		
8		<b>Метание мяча на дальность.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	28.09	
9	<b>Баскетбол 11ч.</b>	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	04.10	
10		<b>Ловля и передача мяча.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча.	05.10	
11		<b>Ловля и передача мяча.</b>	1	Учебная игра.	11.10	
12		<b>Ведение мяча</b>	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	12.10	
13		<b>Бросок мяча</b>	1	ОРУ с мячом.. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	18.10	
14		<b>Бросок мяча в движении.</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	19.10	
15		<b>Штрафной бросок.</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния	25.10	

				из – под щита. Учебная игра		
16		<b>Тактика игры</b>	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	26.10	
17		<b>Техника защитных действий.</b>	1	Упражнения для рук и плечевого пояса.. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	08.11	
18		<b>Зонная система защиты.</b>	1	. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	09.11	
19		<b>Развитие кондиционных и координационных способностей.</b>	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	15.11	
20	<b>Гимнастика 9ч.</b>	<b>Развитие двигательных качеств.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	16.11	
21		<b>Акробатические упражнения</b>	1	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость	22.11	
22		<b>Развитие гибкости</b>	1	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	23.11	
23		<b>Развитие силовых способностей</b>	1	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и	29.11	

				стенке.		
24		<b>Развитие координационных способностей</b>	1	Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	30.11	
25		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	Специальные беговые упражнения.	06.12	
26		<b>Развитие координационных способностей</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	07.12	
27		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	Специальные беговые упражнения.	13.12	
28		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	ОРУ.	14.12	
29	<b>Волейбол 14ч.</b>	<b>Развитие силовых способностей,</b>	1	ОРУ.	20.12	
30		<b>Развитие силовых способностей.</b>	1	ОРУ.	21.12	
31		<b>Развитие силовых способностей.</b>	1	ОРУ.	27.12	
32		<b>Развитие силовых способностей.</b>	1	ОРУ.	28.12	



33		<b>Развитие силовых способностей.</b>	1	ОРУ.	10.01	
34		<b>Развитие силовых способностей.</b>	1	ОРУ.	11.01	
35		<b>Развитие координационных способностей</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	17.01	
36		<b>Развитие координационных способностей.</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	18.01	
37		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	ОРУ.	24.01	
38		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>	1	Беговые упражнения.	25.01	
39		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	1	ОРУ. Беговые упражнения.	31.01	
40		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	1	ОРУ. Беговые упражнения.	01.02	
41		<b>Техника приёма мяча.</b>	1	ОРУ.	07.02	
42		<b>Техника приёма мяча.</b>	1	ОРУ.	08.02	
43	<b>Волейбол 13ч.</b>	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	14.02	

44		<b>Прием и передача мяча.</b>	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	15.02	
45		<b>Приём и передача мяча.</b>	1	ОРУ.	21.02	
46		<b>Прием мяча после подачи</b>	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие прыгучести. Учебная игра.	22.02	
47		<b>Приём мяча после подачи.</b>	1	Беговые упражнения.	28.02	
48		<b>Подача мяча.</b>	1	. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	01.03	
49		<b>Подача мяча.</b>	1	Отработка подачи мяча.	07.03	
50		<b>Нападающий удар.</b>	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	14.03	
51		<b>Нападающий удар.</b>	1	Варианты нападающего удара.	15.03	
52		<b>Техника защитных действий.</b>	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	21.03	
53		<b>Техника защитных действий.</b>	1	Групповые упражнения.	22.03	
54		<b>Тактика игры.</b>	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	03.04	

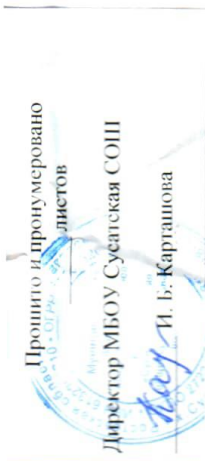
55		<b>Тактика игры.</b>	1	Учебная игра.	05.04	
56	<b>Кроссовая подготовка 7ч.</b>	<b>Бег по пересеченной местности</b>	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	11.04	
57		<b>Развитие выносливости.</b>	1	Бег в равномерном темпе 16 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	12.04	
58		<b>Беговые упражнения.</b>	1	Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	18.04	
59		<b>Беговые упражнения.</b>	1	Бег в равномерном темпе 18 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.04	
60		<b>Развитие выносливости.</b>	1	Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	25.04	
61		<b>Развитие выносливости.</b>	1	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	26.04	
62		<b>Развитие выносливости.</b>	1	Развитие выносливости.	02.05	
63	<b>Лёгкая атлетика 4ч.</b>	<b>Прыжок в высоту</b>	1	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	03.05	
64		<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	10.05	
65		<b>Прыжки.</b>	1	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие	16.05	

				скоростно-силовых качеств..		
66		<b>Беговые упражнения.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.05	
67		<b>Развитие скоростно силовых качеств.</b>	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	23.05	
68		<b>Беговые упражнения.</b>	1	Специальные беговые упражнения.	24.05	
69		<b>Беговые упражнения.</b>	1	Специальные беговые упражнения.	30.05	

Прошло и пронумеровано  
листов

Директор МБОУ Суевская СОШ

И. Б. Каргашова



*[Handwritten signature]*