

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
«Колледж физической культуры и спорта «Спарта»  
(ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта)**

«Рассмотрено и принято»  
На заседании ПЦК  
Протокол № 1 от 26.08.15  
Председатель ПЦК О.Н. Антонова

«Утверждаю»  
Зам. директора по УВР  
27.08.15  
Т.И.Камардина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет **физическая культура**

Класс **8**

Количество часов **102/3**

Рабочую программу на основе Федерального государственного образовательного стандарта составил(а)

*Ловцевич Ирина Олеговна*

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8-го класса разработана на основе примерной программы государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича.

### **Место учебного курса в учебном плане.**

По учебному плану В ГБПОУ КФКС «Спарта» Москомспорта по предмету физическая культура в 8 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год), что соответствует государственному образовательному стандарту

### **Цели и задачи**

На уроках физической культуры решаются следующие **основные задачи**:

- Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитания ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- На обучение основам базовых видов двигательных действий;

- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояния 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 занятием избранным видом спорта в свободное время;

- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## **Содержание курса**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры.**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

2. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

4. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

5. Физическая культура в современном обществе.
6. Организация и проведение пеших туристских походов.
7. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

1. Режим дня и его основное содержание.
2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. Проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1 Естественные основы.**

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.

#### **1.2 Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитие внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

#### **1.3 Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

#### **1.4 Приемы закаливания**

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

Волейбол (18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация, и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых занятий.

Баскетбол (27 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация, и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых занятий.

1.6 Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7 Легкоатлетические упражнения (21 час)

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

1.8 Кроссовая подготовка (18 часов)

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 метров с высокого старта с опорой на руку, с.             | 9.2      | 10.2    |
| Силовые                | Прыжки в длину с места, см                                       | 180      | 165     |
|                        | Лазанье по канату на расстоянии 6м,с                             | 12       | -       |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз. | -        | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин  | 8.50     | 10.20   |
| К координации          | Последовательность выполнения пяти кувырков вперед, с            | 10,0     | 14,0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                       | 12.0     | 10.0    |

### Требования к уровню подготовки

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять акробатические, легкоатлетические упражнения и технические действия спортивных игр и владеть основными ходами и приемами на лыжах;

- включать занятия физической культурой и спортом в свой досуг.

### Календарно-тематическое планирование

| №  | Тема урока   | Сроки изучения       |
|----|--|----------------------|
| 1  | <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                       | Сентябрь<br>1 неделя |
| 2  | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.   |                      |
| 3  | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.   |                      |
| 4  | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.                                   | 2 неделя             |
| 5  | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.                                   |                      |
| 6  | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.  |                      |
| 7  | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.  | 3 неделя             |
| 8  | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.  |                      |
| 9  | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.   |                      |
| 10 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.   | 4 неделя             |
| 11 | Бег (3000м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»<br><b>Зачет №1</b>   |                      |
| 12 | <b>Легкая атлетика.</b> Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |                      |
| 13 | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м).   | Сентябрь             |

|    |  |                                 |
|----|--|---------------------------------|
|    | Эстафетный бег . Специальные беговые упражнения. ОРУ.<br>Развитие скоростных качеств.  | 5 неделя<br>Октябрь 1<br>неделя |
| 14 | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  |                                 |
| 15 | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м).<br>Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  |                                 |
| 16 | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м).<br>Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  | Октябрь 3<br>неделя             |
| 17 | Бег на результат (60м) ОРУ Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных качеств. <b>Зачет №2</b>   |                                 |
| 18 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.<br>Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-<br>силовых качеств.   |                                 |
| 19 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание. Метание мяча (150г.) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | 4 неделя                        |
| 20 | Прыжок в длину с 11-13 шагов. Фаза полета. Приземление.<br>Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.   |                                 |
| 21 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. <b>Зачет №3</b>  |                                 |
| 22 | Бег (1500м- д 2000м-м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. <b>Зачет №4</b>   | 5 неделя                        |
| 23 | <b>Гимнастика.</b> Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. |                                 |
| 24 | Выполнение команд «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.). подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.                      |                                 |
| 25 | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной   | Ноябрь 1<br>неделя              |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | ногой толчком другой подъем переворотом (д.). подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  |   |
| 26 | Выполнение команд «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.). подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |   |
| 27 | Выполнение команд «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.). подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |   |
| 28 | Техника выполнения подъем переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.<br><b>Зачет №5</b>  | 2 неделя                                  |
| 29 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). прыжок боком с поворотом на 90*. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   |   |
| 30 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.   |   |
| 31 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | 4 неделя                                  |
| 32 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |   |
| 33 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Зачет №6</b>   |   |
| 34 | 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.  | Ноябрь 5<br>неделя<br>Декабрь 1<br>неделя |
| 35 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.) мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.   |   |
| 36 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.) мост и поворот   |   |

|    |  |          |
|----|--|----------|
|    | на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.   |          |
| 37 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.) мост и поворот на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 2 неделя |
| 38 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.) мост и поворот на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.   |          |
| 39 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м.) мост и поворот на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Зачет №7</b>   |          |
| 40 | <b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.  | 3 неделя |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.   |          |
| 42 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.   |          |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонных через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.   | 4 неделя |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колонных через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.   |          |
| 45 | 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 упрощенным правилам. |          |
| 46 | 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 упрощенным правилам. | 5 неделя |
| 47 | 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 упрощенным правилам.   |                    |
| 48 | 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 подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |                    |
| 49 | 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 подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Январь 3<br>неделя |
| 50 | 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 подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |                    |
| 51 | 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 передачи. Игра по упрощенным правилам.  |                    |
| 52 | 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 передачи. Игра по упрощенным правилам.  | 4 неделя           |
| 53 | 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 передачи. Игра по упрощенным правилам.  |                    |
| 54 | 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 передачи. Игра по упрощенным правилам.  |                    |
| 55 | 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 передачи. Игра по упрощенным  | 5 неделя           |

|    |  |                     |
|----|--|---------------------|
|    | правилам.  |                     |
| 56 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.  |                     |
| 57 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колонных. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.  |                     |
| 58 | <b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Февраль 1<br>неделя |
| 59 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.                   |                     |
| 60 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие                    |                     |
| 61 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие                    | 2 неделя            |
| 62 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие                    |                     |
| 63 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение   |                     |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |   |
| 64 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                   | 4 неделя                                |
| 65 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                   |   |
| 66 | Сочетание приемом сопротивлений 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.                 |   |
| 67 | Сочетание приемом сопротивлений 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.                 | Февраль 5<br>неделя<br>Март 1<br>неделя |
| 68 | Сочетание приемом сопротивлений 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 ( 2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |   |
| 69 | Сочетание приемом сопротивлений 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 ( 2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |   |
| 70 | Сочетание приемом сопротивлений 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 ( 2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 неделя                                |
| 71 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со с меной места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.                                   |   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 72 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со с меной места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.   |  |
| 73 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со с меной места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.   | 3 неделя                               |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со с меной места. Развитие координационных способностей.  |  |
| 75 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2х1,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |  |
| 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                      | 4 неделя                               |
| 77 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                      |  |
| 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2х1,3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| 79 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2х1,3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Март 5<br>неделя<br>Апрель 1<br>неделя |
| 80 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв.  |  |

|    |   |              |
|----|---|--------------|
|    | (2x1,3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |              |
| 81 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2x1,3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |              |
| 82 | <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.   | 3 неделя     |
| 83 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |              |
| 84 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |              |
| 85 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | 4 неделя     |
| 86 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |              |
| 87 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |              |
| 88 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | 5 неделя     |
| 89 | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   |              |
| 90 | Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Зачет №8</b>  |              |
| 91 | <b>Легкая атлетика.</b> Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Май 2 неделя |
| 92 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  |              |
| 93 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м).  |              |

|     |   |          |
|-----|---|----------|
|     | Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  |          |
| 94  | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м).<br>Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | 3 неделя |
| 95  | Бег на результат (60м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Зачет №9</b>  |          |
| 96  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |          |
| 97  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Подбор разбега.<br>Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | 4 неделя |
| 98  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.   |          |
| 99  | . Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Зачет №10</b>  |          |
| 100 | ОРУ. Комплекс упражнений для мышц рук.  | 5 неделя |
| 101 | ОРУ на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для мышц ног.   |          |
| 102 | ОРУ. Комплекс упражнений для мышц живота.   |          |

### Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов  
Авторы: доктор п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А. Зданевич.
2. Учебник по физической культуре 5-7 классов. М.Я. Виленского