

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования (класс)

Основное общее, 8 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 2ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов

(В.И.Лях, А.А.Зданевич)– М.: Просвещение, 2019г

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Цели и задачи учебной дисциплины

Целью физического воспитания в 8 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 8 классе отводится 2 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021. Данная программа рассчитана на 68 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Двигательные умения, навыки и способности.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать:

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
 - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Разделы учебной программы и характеристика основных видов.

Спортивные игры

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Гимнастика

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Мальчики: с гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами

Девочки: с обручами.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь;

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Мальчики: прыжоксогнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)

Девочки: прыжокбокком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

Мальчики: кувырокназад в упор стояноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове ируках

Девочки: мост иповорот в упорстоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр,

возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка .

Низкий старт. Бег до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. Бег на результат 100 м. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Метание в цель на дальность девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

РАЗДЕЛ 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно - тематический план

Содержание	Количество во часов	Практические зачёты
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тестирование. Бег 30 м. 2. Тестирование. Челночный бег. 3. Тестирование. Прыжки в длину с места. 4. Учёт. Бег 60 м. 5. Учёт. Метание мяча на дальность. 6. Учёт. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. 7. Бег 1000м
Гимнастика	15	<ol style="list-style-type: none"> 8. Учёт. Комбинация из изученных акробатических упражнений. 9. Тестирование. Подтягивания. 10. Учёт. Висы и упоры. 11. Учёт. Опорный прыжок.

Спорт игры. Волейбол.	18 7	12. Передача мяча над собой в встречных колоннах. 13. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. 14. Приём мяча.
Баскетбол.	12	15. Ловля и передача мяча. 16. Ведение мяча. 17. Броски мяча двумя руками от груди с места. 18. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	19	19. Кросс 1000 м. 20. Бег 60 метров – на результат 21. Тестирование. Прыжки в длину с места. 22. Тестирование. Челночный бег. 23. Метание мяча на дальность. 24. Тестирование. Гладкий бег по стадиону 6 минут. 25. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
Итого	68	25

Календарно – тематическое планирование.

№ урок а	№ в теме	Дата проведения		Тема урока	Виды деятельности
		план	факт		
<i>Легкая атлетика. 17 часов.</i>					
<i>Основы знаний. 1 час.</i>					
1.	1	01.09		Инструктаж по Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.
<i>Спринтерский бег 3 часа.</i>					
2	1	03.09		Тестирование. Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег со старта в гору	Развитие скоростных способностей. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.
3	2	08.09		Тестирование. Челночный бег. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Высокий старт. Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 х. 70 – 80 метров.	Бег с хода 3 -4 х. 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4	3	10.09		Тестирование. Прыжки в длину с места. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х.30 метров. Учёт. Бег 60 метров . Развитие скоростных способностей. Низкий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х.30 метров.
Метание 3 ч					
5	1	15.09		. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.
6	2	17.09		Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х. 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
7	3	22.09		Учёт. Метание мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного

					мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения
Прыжки 3ч					
8	1	24.09		Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Развитие силовых способностей и прыгучести. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.
9	2	29.09		Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу..
10	3	01.10		Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Развитие силовых способностей и прыгучести.
Кроссовая подготовка 7 ч					
11	1	06.10		Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х. (200+100); 1 – 2 х. (400 + 100м).	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х. (200+100); 1 – 2 х. (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.
12	2	08.10		Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Полоса препятствий. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.
13	3	13.10		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
14	4	15.10		Развитие силовой выносливости. Переменный бег – 10 минут.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут..
15	5	20.10		Гладкий бег. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.
16	6	22.10		Гладкий бег. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки	в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.

17	7	27.10		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров – на результат.	Контрольный урок
2 четв ертъ 15 ч					
Гимнастика. 15 часов Акробатические упражнения. 7 часов.					
	1	29.10		Т/Б. Инструктаж по гимнастике. Основы знаний Современные системы физического воспитания	(ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.
19	2	10.11		Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.
20	3	12.11		(м) кувырок назад в упор стоя ноги врозь. (д) мост и поворот в упор стоя на одном колене.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.
21	4	17.11		Кувырки вперёд и назад. (м) длинный кувырок. Стойка на голове и руках.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
22	5	19.11		Кувырки вперёд и назад. (м) длинный кувырок. Стойка на голове и руках.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
23	6	24.11		Кувырки вперёд и назад. (м) длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
24	7	26.11		<u>Учёт. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</u> Прыжки «змейкой» через скамейку.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.
Висы и упоры 4 ч					
25	1	01.12		Юноши – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девушки из	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши

				упора на н/ж опускание вперёд в вис присев. Вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	– из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девушки (на разновысоких брусьях) из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев. Вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
26	2	03.12		<u>Учёт. Комбинации из ранее освоенных элементов в висах и упорах.</u> Развитие силовых способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Комбинации из ранее освоенных элементов.
27	3	08.12			
28	4	10.12		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимн. скамейку.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Развитие координационных способностей.
Опорный прыжок 4 ч					
29	1	15.12		Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом 90°	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.
30	2	17.12		Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом 90°	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.
31	3	22.12		<u>Учёт. Опорный прыжок:</u> юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом 90°	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.
32	4	24.12		Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки со скакалкой.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.
3-я четверть 20 ч					

Спорт игры Волейб ол 8 ч					
33	1	12.01		Инструктаж Т/Б по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).
34	2	14.01		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием мяча над собой. Во встречных колонах.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
35	3	19.01		Нижняя подача мяча. Отбивание кулаком через сетку. <u>Учёт. Прием мяча над собой во встречных колонах.</u>	Учебная игра. Специальные беговые упражнения . ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.
36	3	21.01		Нападающий удар. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрок	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.
37	4	26.01		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	Учебная игра.
38	5	28.01		<u>Учёт. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.</u>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и

				Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры», « Поназемной мишени».
39	6	02.02		Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Учебная игра. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
40	7	04.02		<u>Учёт. Приём мяча.</u> Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
41	8	09.02		Тактика игры. Учебная игра.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.
Баскетбол 12 ч					
42	1	11.02		Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.
43	2	16.02		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
44	3	18.02		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).
45	4	25.02		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).

46	5	02.03		<u>Учёт. Ловля и передача мяча.</u> Прыжкивверхизприседа.	Учебнаяигра.
47	6	04.03		Ведениемяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – наосанку.
48	7	09.03		Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
49	8	11.03		<u>Учёт. Ведение мяча.</u> Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Учебнаяигра
50	9	16.03		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
51	10	18.03		Тактика свободного нападения.Броски мяча двумя руками от груди с места <u>Учёт. Броски мяча двумя руками от груди с места.</u>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.Учебнаяигра.
52	11	01.04		Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.
53	12	06.04		<u>Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</u> Индивидуальный контроль.	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
4-я четверть 16 ч л/а					
Спринтерский бег 3 ч					
54	1	08.04		Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ по л/а. Бег с преодолениемпрепятствий.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
55	2	13.04		Специальные беговые упражнения. Много скоки. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 –

				Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м)	800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.
56	3	15.04		Переменный бег. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки.
Кроссов ая подготовка 7 ч					
57	1	20.04		Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров – на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием
58	2	22.04		Стартовый разгон. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	. Развитие скоростных способностей. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)
59	3	27.04		Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Старты из различных И. П.	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
60	4	29.04		Высокий старт. Бег со старта в гору. Бег с ускорением 2 – 3 х. 70 – 80 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
61	5	04.05		Бег со старта с гандикапом 1 -2 х. 30 – 60 метров. Низкий старт. Бег 60 метров – на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х. 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Эстафеты
62	6	06.05		Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
63	7	11.05		Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Развитие скоростных способностей.

					ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
Прыжки в длину 3 ч					
64	1	13.05		<u>Прыжки в длину с места – на результат.</u> Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х. 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Развитие скоростно-силовых способностей.
65	2	18.05		Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу..
66	3	20.05		Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Развитие силовых способностей и прыгучести.
Метание 3 ч					
67	1	25.05		<u>Челночный бег – на результат.</u> Метание на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.
68	2	27.05		Метание мяча на дальность. Тестирование.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
69	3			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
70					

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
МБОУ Вишневецкой СОШ
От 28 августа 2020 года № 1

_____ Лунченкова Т.В

(подпись
руководителя МО) .

Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Теребунская О.В.
(подпись)

28 августа__ _____
2020года