

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ.Г.К. НЕСТЕРЕНКО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ:
Решение педсовета протокол №1
от 28.08.20г
Председатель педсовета:
Сокол И.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОФП»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 5 лет

Возрастная категория 11-15лет

Вид программы модифицированная

Автор составитель:
Пеньевской Даниил Евгеньевич

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Основными 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.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы внеурочной деятельности особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Нормативно – правовая база данной программы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт ООО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, 2009г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Таким образом, в программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое)

развитие ребенка.

Цель программы:

- Физическое развитие школьников с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) через дополнительную общефизическую подготовку.

Задачи:

- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья,
- привить интерес обучающимся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- способствовать формированию самодисциплины и саморегуляции поведения,
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях,
- развивать коммуникативные способности.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа рассчитана на обучающихся 5-8 классов (11-15лет) и предусматривает 4 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла программа может быть дополнена исходя из специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 36 часов в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации программы соединяются учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем осуществляется индивидуальный подход к каждому ученику.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-4 года обучения 8-10 человек.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик,

на пришкольной территории, спортивных площадках и в спортивном зале образовательного учреждения.

Программа содействует активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно - переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине, бег 6 минут.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Содержание программы внеурочной деятельности предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

1 и 2 год обучения:

Цель - идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи —

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

3,4 год обучения:

Цель — индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

Задачи -

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание индивидуальных психических черт и способностей коллективного общения,
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма,
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом, формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

Программы для обучающихся 5-8 классов

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением(30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	1	
2	Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением(40-50м). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1	
3	Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	1	
4	Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением(50-60м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	
5	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	
6	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	1	
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
9	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки».	1	

Кроссовая подготовка			
11	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод».	1	
12	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1	
13, 14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики».	2	
15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	1	
16	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	
Гимнастика			
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Светофор».	1	
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры».	1	
20	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок пригнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1	
21	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок».	1	
Спортивные игры			
22	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	
23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	

24	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
27	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
28	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	
29	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	1	
30	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	
31	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
32	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	
33	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на местев круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	

34	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	
35	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	
36	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	

Тематическое планирование

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением(30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	1	
2	Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением(40-50м). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1	
3	Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	1	
4	Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением(50-60м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	
5	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	
6	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	1	

7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
9	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки».	1	
Кроссовая подготовка			
11	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод».	1	
12	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1	
13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики».	1	
14, 15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	2	
16	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	
Гимнастика			
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Светофор».	1	
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Фигуры».	1	

20	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок пригнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1	
21	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок».	1	
Спортивные игры			
22	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	
23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	
24	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
27	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
28	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	
29	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	1	
30	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	

31	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	
32	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	
33	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	
34	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	
35	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	
36	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Высокий старт(15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Терминология спринтерского бега.	1	
2	Высокий старт(15-30м). Бег по дистанции(40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Измерение результатов.	1	

3	Высокий старт(15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	1	
4	Высокий старт(15-30м). Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1	
5	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1	
6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча вгоризонтальную и вертикальную цель(1x1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину.	1	
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания.	1	
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.	1	
9	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.	1	
10	Бег(1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета».	1	
Кроссовая подготовка			
11	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Терминология кроссового бега.	1	
12	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	
13, 14	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	2	
15	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1	

16	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1	
Гимнастика			
17	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев(д.). Эстафеты.	1	
18	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев(д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов.	1	
19	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев(д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
20	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев(д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1	
21	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м.). Вис лежа. Вис присев(д.). Выполнение подтягивания в висе.	1	
Спортивные игры			
22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1	
23	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
24	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1	
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	

26	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и в зоне. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
27	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и в зоне. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
28	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и в зоне. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
29	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
30	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
31	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
32	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	

	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
33	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение(6-0). Игра по упрощенным правилам.	1	
34	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	
35	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	
36	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	

Тематическое планирование

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Высокий старт (20–40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1	
2	Высокий старт (20–40 м.). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1	
3	Высокий старт (20–40 м.). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1	
4	Высокий старт (20–40 м.). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1	
5	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
9	Прыжок в длину на результат.	1	
10	Бег(1500м.). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
Кроссовая подготовка			
11	Бег (15 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	
12, 13	Бег (16 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	2	
14	Бег (17 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	

15	Бег (18 мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	
16	Бег (18 мин.) Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	
Гимнастика			
17	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	
18	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	
19	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	
20	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упр.) Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
21	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1	
Спортивные игры			
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	

23	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	
24	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	
25	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
26	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	
27	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	
28	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении с двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
29	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении с двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	

30	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении с двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
31	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении с двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
32	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении с двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1).	1	
33	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении с двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1).	1	
34	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1).	1	
35	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3).	1	
36	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках	1	

	со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1).		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--