

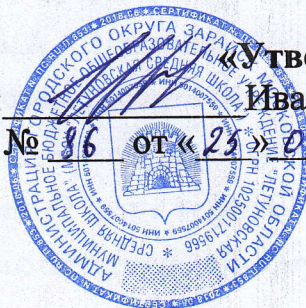
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Летуновская средняя школа»**

Директор школы:

**«Утверждаю»**

Иванова Е.Е.

Приказ № 86 от «23» 08 2020 г.



**Рабочая программа по физической культуре  
8 класс**

Составитель: Швага Любовь Николаевна,  
учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 68 часа (2 часа в неделю, 34 рабочих недель с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 8-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры: **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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты.** Ученик получит возможность научиться: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Предметные результаты.**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний** (в процессе урока).

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлениями движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

Физическая культуру и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника б/п при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

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

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике и кроссу. Техника б/п. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения – повороты в движении направо, налево.

Висы и упоры – (М): из виса на подколенках через стойку на руках спускание в упор присев; подъём и сед ноги врозь; подъём завесом вне; (Д): из упора на нижней жерди опускание вперёд в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди.

Упражнения в равновесии (на бревне) – (Д): ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Акробатика – (М): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; (Д): «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Опорные прыжки – (М): прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), (Д): прыжки боком с поворотом на 90\* (конь в ширину, высота 110 см).

Лазание - по канату способом на скорость (М).

Ритмическая гимнастика. (Д).

Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, опорного прыжка, акробатических упражнений.

### **Лёгкая атлетика.**

Старт из различных положений. Преодоление двух – трёх вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. С приземлением на одну и две ноги. Бег до 3,8 км. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» - разбег и отталкивание. Метание малого мяча по движущейся цели. РДК – быстроты, скоростно – силовых, выносливости.

### **Волейбол.**

Многочисленные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; приём мяча снизу; нижняя прямая подача; учебная игра. РДК – ловкости, скоростно – силовых, выносливости.

### **Баскетбол.**

Штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча; передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола; персональная защита; двусторонняя игра.

### **Футбол.**

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из – за боковой линии с места, двусторонняя игра.

### **Лыжная подготовка.**

Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Конькобежный ход. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 3,8 км.

### **Тематическое планирование.**

<b>Лёгкая атлетика</b> <b>16 часов.</b>
<p><b>Беговые упражнения. Спринтерский бег.</b> Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.</p> <p><b>Беговые упражнения. Эстафетный бег.</b> Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.</p> <p><b>Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции (2 часа).</b> Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p><b>Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание».</b> Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Прикладно-ориентированные упражнения (2 часа).</b> Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз). Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Беговые упражнения. Кроссовая подготовка (3 часа).</b> Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</p> <p><b>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (2 часа).</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.</p>

**Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись» (2 часа).** Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов.

**Метание малого мяча (2 часа).** Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге. Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. Метания в вертикальную и горизонтальную цель  $1 \times 1$  м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага.

### **Спортивные игры (волейбол)**

**10 часов.**

**Техника безопасности на волейболе, передачи мяча сверху, перемещения.** Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча».

**Техника приёма мяча снизу, передача сверху.** Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».

**Передачи мяча в парах через сетку, нижняя прямая подача.** Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»

**Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху и снизу.** Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»

**Приём мяча снизу после подачи, передачи в тройках после перемещения.**

Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками

в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу».

**Передачи в тройках после перемещения, нападающий удар.** Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам

**Совершенствование передач, подач, нападающий удар.** Передвижение вдоль сетки имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром Учебная игра в волейбол

**Приём мяча сверху и снизу, учебная игра.** Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Учебная игра в волейбол

**Подачи сверху через сетку, учебная игра.** Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Учебная игра в волейбол.

**Совершенствование подач и передач, учебная игра.** Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Учебная игра в волейбол.

#### **Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.**

**Техника безопасности, повторение изученных акробатических элементов.** Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).

Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики



(д). Техника безопасности.

**Лазание по канату, акробатика, упражнения в равновесии (2 часа).** Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед

и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема. Полушпагат и равновесие

на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения

ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости

**Совершенствование акробатических элементов, упражнения на бревне.** Длинный

кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие

упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка);

танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д).

**Акробатика, лазание по канату, упражнения на бревне.** Длинный кувырок; стойка

на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с

гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие

координации. Лазанье по канату в два-три приема. Полушпагат и равновесие на одной

ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д).

**Акробатика (слитное соединение), лазание, упражнения на бревне.** Длинный

кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие

упражнения с гантелями (м). Лазанье по канату в два-три приема. Упражнения

ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации. Полушпагат и

равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки

(вперед, прогнувшись) (д).

**Прыжки на скакалке, висы, акробатика, упражнения на бревне.** Прыжки на

скакалке. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор

толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом

(д). Подтягивания в висе. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки

вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения

ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации Полушпагат и

равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки

(вперед, прогнувшись) (д).

**Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, развитие силовых качеств.**

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Вис на согнутых

ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).

**Совершенствование упражнений на перекладине, упражнений на брусьях.**

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).

**Опорный прыжок, совершенствование упражнений на перекладине и брусьях.**

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).

**Опорный прыжок.** Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м).

Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости.

**Преодоление гимнастической полосы препятствий.** Преодоление гимнастической полосы препятствий. Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

**Лыжная подготовка 14 часов.**

**Техника безопасности, попеременные и одновременные ходы.** Техника передвижение по дистанции

Вводный инструктаж по охране труда на уроках, первичный инструктаж на рабочем месте (Лыжная подготовка, оказание первой мед. помощи.).

**Совершенствование техники лыжных ходов, дистанция до 2 км.** Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

**Совершенствование техники лыжных ходов, дистанция 1 км на время.**

Совершенствование техники ходов. ОРУ. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км на время.

**Совершенствование лыжных ходов, спусков и подъёмов.** Совершенствование техники ходов. ОРУ. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости. Подъем «елочкой». Повороты «плугом» вправо и влево при спусках с гор.

**Торможение плугом, дистанция 2 км.** Техника спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом». ОРУ. Подвижная игра. Прохождение дистанции 2000 метров. Тактические действия на дистанции.

**Поворот плугом, дистанция 2 км.** Повороты «плугом» вправо и влево при спусках с гор. ОРУ. Подвижная игра. Прохождение дистанции 2000 метров. Тактические действия на дистанции. Развитие выносливости.

**Спуски с поворотами, дистанция 2 км.** Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках. Прохождение дистанции 2000 метров. Тактические действия на дистанции.

**Контрольная гонка 2 км, РДК - выносливости.** Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время. Упражнения на развитие выносливости

**Совершенствование лыжных ходов, дистанция до 4 км.** Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4000 метров со средней скоростью. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.

**Развитие физических качеств: скорости, выносливости, дистанция 3 км со средней скоростью.** Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы, выносливости.

**Совершенствование техники лыжных ходов, дистанция до 4 км, развитие выносливости.** Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4000 метров со средней скоростью. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.

**Виды лыжных соревнований.** Организация и проведение соревнований, игровых заданий, помощь в судействе, подготовка мест занятий.

**Передвижения на лыжах. Эстафеты(2 часа).** Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.

### **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.**

**Техника безопасности на баскетболе, передачи, броски по кольцу, ведение.**

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие. Техника безопасности на баскетболе.

**Броски по кольцу после ведения, штрафной бросок.** Сочетание приемов

передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.

**Совершенствование изученных элементов баскетбола учебная игра.** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным

сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.

Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.

**Ведение мяча с сопротивлением, передачи в парах в движении с сопротивлением, личная защита.** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.

**Действия игроков в зонной защите, игра 3x3, 4x4.** Ведение мяча с сопротивлением.

Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Действия игроков в зонной защите. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты

**Штрафной бросок, зонная защита, учебная игра.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.

Перехват мяча во время передачи, зонная защита Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.

**Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, быстрый прорыв (2 часа).** Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты.

**Передачи, броски, учебная игра, развитие силовых качеств (2 часа).** Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места, развитие силовых качеств. Правила соревнований.

#### **Спортивные игры (футбол) 6 часов.**

**Техника безопасности. Повторение техники приемов: ведения мяча, жонглирования, остановок, передач, ударов по воротам из различных положений, вбрасывания аута.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема,



носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра.  
Значение футбола для развития физических качеств. Техника безопасности.

**Совершенствование технических приемов в двусторонней игре.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра.

**Ознакомление с основами тактики в защите.** Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях  $3 \times 3$ ,  $2 \times 1$  с атакой ворот. Игра  $3 \times 3$  с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.

**Ознакомление с основами тактики в нападении.** Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях  $3 \times 3$ ,  $2 \times 1$  без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости.

**Совершенствование тактико – технических действий в двусторонней игре (2 часа).**  
Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях  $3 \times 3$ ,  $2 \times 1$  с атакой ворот. Игра  $3 \times 3$  с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости

«Согласовано» Руководитель ШМО  Швага Л.Н. Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 2020г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР  Сидорова О.Б. « <u>25</u> » <u>августа</u> 2020г.
--	---

ОБЪЕДИНЕНАТА АДМИНИСТРАЦИЯ

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено  
печатью  
Директор МБОУ «Генераловская средняя школа»  
Е. Е. Иванова

