

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской**  
**области**

**Отдел по образованию Дубовского муниципального района**  
**Волгоградской области**

**МКОУ Стрельношироковская ОШ Дубовского муниципального района**

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Руководитель ШМО



Приказ № 1 Арчакова Т.А.  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



для докум. В.П. Веденеева  
Приказ № 138  
от «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6023885)

**учебного предмета «Основы физической подготовки»**

для обучающихся 5 –8 классов

**с. Стрельноширокое 2024**

### Тематическое планирование 5 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	<b>04.09.</b>	
	2	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	<b>11.09.</b>	
	3	3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	<b>18.09.</b>	
Футбол (4ч.)	4	1	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	<b>25.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	<b>02.10.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	<b>09.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	<b>16.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	<b>23.10.</b>	
	9	2	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	<b>06.11.</b>	
	10	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	<b>13.11.</b>	
	11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	<b>20.11.</b>	
	12	5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	<b>27.11.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	<b>04.12.</b>	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	<b>11.12.</b>	

	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>18.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений.Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м. (у)	<b>25.12.</b>	
	17	2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>15.01.</b>	
	18	3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>22.01.</b>	
	19	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>29.01.</b>	
	20	5	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	<b>05.02.</b>	
	21	6	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>12.02.</b>	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>19.02.</b>	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>26.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)	<b>04.03.</b>	
	25	2	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ	<b>11.03.</b>	
	26	3	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.	<b>18.03.</b>	
	27	4	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	<b>01.03.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.	<b>08.04.</b>	
	29	2	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	<b>15.04.</b>	
	30	3	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол.	<b>22.04.</b>	
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	<b>29.04.</b>	
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	<b>06.05.</b>	

	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	<b>13.05.</b>	
	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	<b>20.05.</b>	

### Тематическое планирование 6 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	<b>02.09.</b>	
	2	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	<b>09.09.</b>	
	3	3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	<b>16.09.</b>	
Футбол (4ч.)	4	1	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	<b>23.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	<b>30.09.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	<b>07.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	<b>14.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	<b>21.10.</b>	
	9	2	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	<b>11.11.</b>	
	10	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	<b>18.11.</b>	
	11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	<b>25.11.</b>	
	12	5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	<b>02.12.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления.	<b>09.12.</b>	

			Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,		
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	<b>16.12.</b>	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>23.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений.Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м. (у)	<b>09.01</b>	
	17	2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>10.01</b>	
	18	3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>13.01.</b>	
	19	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>20.01.</b>	
	20	5	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	<b>27.01.</b>	
	21	6	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>03.02.</b>	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>10.02.</b>	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>17.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)	<b>02.03.</b>	
	25	2	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ	<b>16.03.</b>	
	26	3	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.	<b>30.03.</b>	
	27	4	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	<b>06.04.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.	<b>13.04.</b>	
	29	2	Подвижные игры. Спец.беговыеупр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	<b>20.04.</b>	
	30	3	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол.	<b>27.04.</b>	

Футбол (4ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	<b>18.05.</b>	Упл.
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.		Упл.
	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	<b>25.05.</b>	

### Тематическое планирование 7 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>02.09.</b>	
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.	<b>09.09.</b>	
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м . ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.	<b>16.09.</b>	
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	<b>23.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)	<b>30.09.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	<b>07.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	<b>14.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	<b>21.10.</b>	
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	<b>11.11.</b>	
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.	<b>18.11.</b>	

	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча	<b>25.11.</b>	
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	<b>02.12.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	<b>09.12.</b>	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	<b>16.12.</b>	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>23.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.	<b>09.01.</b>	
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	<b>10.01.</b>	
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).	<b>13.01.</b>	
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.	<b>20.01.</b>	
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	<b>27.01.</b>	
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).	<b>03.02.</b>	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>10.02.</b>	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>17.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	<b>02.03.</b>	
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	<b>16.03.</b>	
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	<b>30.03.</b>	
	27	4	ОРУ.Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	<b>06.04.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>13.04.</b>	
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	<b>20.04.</b>	
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	<b>27.04.</b>	<b>Упл.</b>

Футбол (4ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	<b>18.05.</b>	<b>Упл.</b>
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	<b>25.05.</b>	<b>Упл.</b>

### Тематическое планирование 8 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>04.09.</b>	
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.	<b>11.09.</b>	
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м. ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.	<b>18.09.</b>	
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	<b>25.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)	<b>02.10.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	<b>09.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	<b>16.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	<b>23.10.</b>	
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	<b>06.11.</b>	
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.	<b>13.11.</b>	
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры	<b>20.11.</b>	

			(индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча		
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	<b>27.11.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	<b>04.12.</b>	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	<b>11.12.</b>	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>18.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.	<b>25.12.</b>	
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	<b>15.01.</b>	
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).	<b>22.01.</b>	
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.	<b>29.01.</b>	
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	<b>05.02.</b>	
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).	<b>12.02.</b>	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>19.02.</b>	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>26.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	<b>04.03.</b>	
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	<b>11.03.</b>	
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	<b>18.03.</b>	
	27	4	ОРУ.Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	<b>01.04.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>08.04.</b>	
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	<b>15.04.</b>	
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	<b>22.04.</b>	
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание	<b>29.04.</b>	

			,разгибание рук.		
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	<b>06.05.</b>	
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)	<b>13.05.</b>	
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	<b>20.05.</b>	