

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11»  
село Красногвардейское  
Ставропольский край

Утверждаю:  
директор МКОУ СОШ №11  
 А.В. Брусенская  
Приказ № 158/2023 от 2023г.



**Рабочая программа**  
**Учебного предмета**  
**Физическая культура**  
**Для 7 класса**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Уровень образования:** базовый

**Количество часов в неделю:** 2, 68 часа в год

**Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии** – с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012г.); «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013г.).

-Учебным планом МКОУ СОШ №11 на 2023-2024 учебный год;

-Положением о рабочей программе муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №11».

Составила:  
Питинова Е.Ф.  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии:

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

- Учебного плана МКОУ СОШ №11 на 2023 – 2024 учебный год;

- Положения о рабочей программе муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №11»

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

*Концепция программы:* содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура»

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

*Сроки реализации программы:* 2023 – 2024 учебный год

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

*Система оценки достижения обучающихся.*

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Согласно локальному акту образовательного учреждения обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

## **2. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану в 7 классе на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю, 34 учебных недели. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## **3. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать 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.

Личностные результаты освоения предмета 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 освоения физической культуры.

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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

Знать/ понимать

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

Уметь Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз

	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу



«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Отжимание		
3		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Бег 10-12 мин		
4		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		

					бег.					
5		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
6		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий	Отжимание		
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
8		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
9		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
10		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
11		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

					результат.					
12		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствова ние	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуаль ный контроль	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
13		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висячем положении на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуаль ный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
16		Кроссовая подготовка		совершенствова ние	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
17	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствова ние	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
18	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствова ние	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

19		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
20		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
22		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
24		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

25		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
26		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
27		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
28		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
29	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствован ие	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Прыжки через скакалку.		
30	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
31		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
32		Развитие гибкости		совершенствован ие	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Прыжки через скакалку.		
33		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствован ие	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатически	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

34		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	х упражнений Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
35		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
36		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
37		Развитие координационных способностей		комплексный	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
38		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
39		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
40	<b>Волейбол</b>	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
41		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

					двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.					
42		Прием и передача мяча.		обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
43		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
44		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
45		Нижняя подача мяча.		Обучение	Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
46		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.		
47		Подвижная игра «Подай и попади».		Обучение	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		



					и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Дозировка индивидуальная				
48		Нападающий удар.		совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардирь», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
49		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
50		Подвижные игры: «Бомбардирь», «По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
51		Развитие координационных способностей.		комплексный		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
52		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча..	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
53		Тактика игры.		комплексный	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
54		Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
55	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
56	<b>Легкая атлетика</b> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)		

57		Бег с преодолением препятствий		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповый бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Бег до 10-15 мин.		
58		Развитие выносливости.		комплексный	Много скоки. Темповый бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
59		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
60		Переменный бег		комплексный	Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
61		Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
62		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
63		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
64		Гладкий бег		комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
65	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

						Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
66		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки через скакалку.		
67		Высокий старт		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль	Стигание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		

В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г.  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».  
Ю.Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы».  
Учебник по физической культуре для 8-9 класс. Под редакцией В.И Ляха, А.А Зданевич.  
Физическое воспитание учащихся 8-9кл. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.  
Е.Талага Энциклопедия физических упражнений. М., Физкультура и спорт, 1998г.  
В.И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов».  
М. Просвещение 2011г.  
В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г.  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».  
Ю.Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы».  
Учебник по физической культуре для 8-9 класс. Под редакцией В.И Ляха, А.А Зданевич.  
Физическое воспитание учащихся 8-9кл. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.  
Е.Талага Энциклопедия физических упражнений. М., Физкультура и спорт, 1998г.

#### Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное  
Козел гимнастический  
Канат для лазанья  
Переключатель гимнастическая (пристеночная)  
Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  
Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)  
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные  
Палка гимнастическая  
Скакалка детская  
Мат гимнастический  
Гимнастический подкидной мостик  
Кегли  
Обруч пластиковый детский  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Флажки: разметочные с опорой, стартовые  
Лента финишная  
Рулетка измерительная  
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям  
Сетка для переноски и хранения мячей

Рассмотрено  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей естественно-  
социального цикла  
МКОУ СОШ №11  
от 28.08 2023 года №1  
подпись руководителя МО Иванова Е.А.  
Ф.И.О. Иванова Е.А.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Польшина В.П.  
29.08. 2023 года

