

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

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ №11
А.В. Брусенская
Приказ № 136/2023г.



Рабочая программа
Учебного предмета
Физическая культура
Для 8 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 демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную 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 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 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

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 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

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									8а	8б
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. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Отжимание		

3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс ОРУ		

11	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)		
12		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.		
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		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		
16		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 результат.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие	10	комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		

19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогопки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
26	II четверть	Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
27		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча.			Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты	текущий	«Пистолет» (приседание на		

		Прыжки вверх из приседа.				передачи мяча		одной ногое) 10-12		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
38		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 со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ногое) 10-12		

40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	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.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		текущий	Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46	III четверть	Игровые задания		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. 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.		
47		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
48		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		
49		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой»		совершенствование	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски	Уметь демонстрировать	текущий	Подъем ног с медленным		

		через скамейку			набивного мяча.	комплекс акробатических упражнений		опусканием в упоре сидя 16 раз		
50		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
51		Развитие координационных способностей.		комплексный	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		текущий	Отжимание от пола		
52	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
53		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
54		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
55		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.		
56		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

57		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
58		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
59	IV четверть	Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
60		Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
61	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Стибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
62		Развитие выносливости.		комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
63		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
64		Переменный бег		комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
65		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

66		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.		
67	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
68		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

Учебно-практическое оборудование:

бревно гимнастическое
козёл гимнастический
канат для лазанья
перекладина гимнастическая (пристеночная)
стенка гимнастическая
скамейка гимнастическая жёсткая
щит баскетбольный игровой
стойки волейбольные
сетка волейбольная
мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
набор для подвижных игр
скакалки
комплект матов гимнастических
гимнастический подкидной мостик
кегли
обручи пластиковые
флажки
рулетка измерительная
набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

Рассмотрено
Протокол заседания
методического объединения
учителей естественно-
социального цикла
МКОУ СОШ №11

от 28.08 2023 года №1

подпись руководителя МО Черныш
Ф.И.О. Чернышова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Польшина В.П.
29.08. 2023 года