Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Майорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  естественного-научного цикла  Протокол заседания  от «04» августа 2022 г. № 1  Руководитель ШМО  Рязанова Л.Е. \_\_\_\_\_\_\_\_ | Принято  Протокол заседания педагогического совета МБОУ Майорской СОШ  от «05» августа 2022 г.№1 | Утверждаю  Директор МБОУ Майорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Безуглова  Приказ от «05» сентября 2022г.  № 61 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

2022 – 2023 уч. год

Предметная область «Физическая культура»

Уровень общего образования: основное общее образование, 8 класс

Количество часов: 68

Учитель: Фомин Андрей Александрович

Программа разработана на основе: Примерной рабочей программы основного общего образования по **физической культуре**. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. протокол 3/21 от 27.09.2021г)

х. Майорский, ул. Магистральная,20

**«Пояснительная записка»**

Рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования приказ Минестерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897. (в ред. Приказов Минобрнауки РФ [от 29.12.2014 №1644](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=246032#l45), [от 31.12.2015 №1577](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=267184#l0), Минпросвещения РФ [от 11.12.2020 №712](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=379742#l0)).

-Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. №254).

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №60 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №61 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ Майорской СОШ».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Рабочая программа ориентирована на использование учебника:В.И.Лях «Физическая культура»8-9классов

– Москва. Просвещение, 2019. Учебник для общеобразовательных учреждений рекомендован Министерством образования и науки РФ.

В рамках ФГОС основного общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе в отводится 70 часа обязательной части. С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 70 часов. ( в результате объединение уроков № 16 «прыжок в длину» и №17 «метание малого мяча» ,№67 «прыжок в высоту» и№ 68 «метание малого мяча» .

Фактически- 68 часов.

**Цели и задачи**

**- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;**

**- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;**

**- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;**

**- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;**

**- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;**

**- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;**

**- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей**

**Планируемые результаты**

**1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;**

**2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;**

**3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;**

**4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;**

**5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);**

**8 класс**

**Личностные универсальные действия**

*Восмиклассник научится*:

* признать высокую ценность жизни во всех её проявлениях;
* уважать ценности семьи, любовь к природе, признать ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
* позитивная моральная самооценка;
* овладеет коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные действия**

* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
* адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия. Так и по ходу его реализации;
* уметь организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движения при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

**Познавательные универсальные действия**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

**Коммуникативные универсальные действия**

* устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
* осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
* владеть умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**Предметные результаты.**

* знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* быть способным проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* быть способным преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* быть способным организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* быть способным вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**Раздел «Содержание учебного предмета физическая культура»**

**(8 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
|  |  | Класс | | |
|  |  | 8 | | |
| 1 | Базовая часть |  |  | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 13 | | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 26 | | 24 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 9 | | 9 |
| 2 | Вариативная часть |  | |  |
| 2.1 | Баскетбол | 7 | | 7 |
|  | Итого | 70 | | 68 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 8 класс**

**2022- 2023 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№По плану** | **№**  **Фак** | **Дата** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | **Вид контроля** | | **Д/з** |
| **Спринтер­ский бег, эстафетный бег (8 ч)** | **1** | **1** | **05.09** | Изучение нового мате­риала | Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(30-40 м).*** Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта 60 м,) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **2** | **2** | **07.09** | Совершенст­вования | Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(40-50 м),*** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений  на здоровье | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **3** | **3** | **12.09** | Совершенст­вования | Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений  на здоровье | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **4** | **4** | **14.09** | Совершенст­вования | Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег по дистан­ции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **5** | **5** | **19.09** | Совершенст­вования | Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(50-60 м),*** финиширование, специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эста­фетной палочки | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **6** | **6** | **21.09** | Совершенст­вования | Передача эста­фетной палочки | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(30 м)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **7** | **7** | **26.09** | Совершенст­вования | финиширование, специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с высокого старта *(60 м)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **8** | **8** | **28.09** | Учетный | Бег на результат ***(60 м).*** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта 60 *м)* | | *Бег 60 м:* м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»-10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с. | | Ком­плекс 1 | |
| **Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча**  **(7 ч)** | **9** | **9** | **03.10.** | Изучение нового мате­риала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонталь­ную цель ***(1 х 1) с*** 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **10** | **10** | **05.10.** | Совершенст­вования | Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **11** | **11** | **10.10** | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель ***(1 х 1) с*** 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **12** | **12** | **12.10** | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель ***(1 х 1) с*** 5-6 м. | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **13** | **13** | **17.10** | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **14** | **14** | **19.10** | Совершенст­вования | Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **15** | **15** | **24.10** | Совершенст­вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ***(1 х 1) с*** 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **16** | **16** | **26.10.** | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)*** с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **17** | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **Висы. Строе­вые упражне­ния (3 ч)** | **18** | **17** | **07.11** | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | | Текущий | | Комплекс 2 | |
| **19** | **18** | **09.11** | Закрепление нового материала | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. | | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **20** | **19** | **14.11** | Комбиниро­ванный | вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». | | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **21** | **20** | **16.11** | Комбиниро­ванный | Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.) | | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения**  **(6 ч)** | **22** | **21** | **21.11** | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **23** | **22** | **23.11** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **24** | **23** | **28.11** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. | | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **25** | **24** | **30.11** | Комплексный | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Прыжок ноги врозь. Под­вижная игра «Кто обгонит?». Развитие сило­вых способностей | | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **26** | **25** | **05.12** | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мяча­ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **Акробатика**  **(6ч)** | **27** | **26** | **07.12** | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **28** | **27** | **12.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **29** | **28** | **14.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **30** | **29** | **19.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **31** | **30** | **21.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **32** | **31** | **26.12.** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **Волейбол**  **(13ч)** | **33** | **32** | **28.12.** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **34** | **33** | **11.01** | Комплексный | При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **35** | **34** | **16.01** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **36** | **35** | **18.01** | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **37** | **36** | **23.01** | Комплексный | Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **38** | **37** | **25.01** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **39** | **38** | **30.01.** | Комплексный | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **40** | **39** | **01.02.** | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **41** | **40** | **06.02** | Комплексный | Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **42** | **41** | **08.02** | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **43** | **42** | **13.02** | Комплексный | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **44** | **43** | **15.02** | Комплексный | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **45** | **44** | **20.02** | Комплексный | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **Баскетбол**  **(7 ч)** | **46** | **45** | **22.02.** | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей. Правила игры в баскетбол | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **47** | **46** | **27.02.** | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **48** | **47** | **01.03** | Комбиниро­ванный | Равномерный бег ***(12 мин).*** ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости  Стойки и передвижения игрока. | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |
| **49** | **48** | **06.03** | Комбиниро­ванный | Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи,броска. Игра в мини-баскетбол. | | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин* | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |
| **50** | **49** | **13.03** | Комбиниро­ванный | Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол  Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **51** | **50** | **15.03** | Комбиниро­ванный | Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **52** | **51** | **27.03** | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Сочетание приемов ведения, переда­чи, броска. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий**  **(9 ч)** | **53** | **52** | **29.03.** | Комбиниро­ванный | Бег ***(15 мин).*** Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **54** | **53** | **03.04** | Совершенст­вования | Бег ***(17 мин).*** Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **55** | **54** | **05.04** | Совершенствования |
| **56** | **55** | **10.04** | Совершенст­вования | Бег ***(18 мин).*** Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **57** | **56** | **12.04** |  |
| **58** | **57** | **17.04** | Совершенст­вования | Бег ***(18 мин).*** Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **59** | **58** | **19.04** | Совершенст­вования | Бег ***(19 мин).*** Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Спортивные игры. ОРУ-Развитие выносливости. Правила соревнований | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **60** | **59** | **24.04** | Совершенст­вования | Бег ***(20 мин).*** Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо­сти. Правила соревнований | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **61** | **60** | **26.05** | Учетный | Бег ***(2000 м).*** Развитие выносливости. Спортивные игры | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **Спринтер­ский бег,**  **эс­тафетный бег (5 ч)** | **62** | **61** | **03.05** | Комбиниро­ванный | Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **63** | **62** | **10.05** | Совершенст­вования | Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3x10).***Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **64** | **63** | **15.05** | Совершенст­вования | Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **65** | **64** | **17.05** | Совершенст­вования | Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Эстафеты. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **66** | **65** | **22.05** | Совершенст­вования | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Разви­тие скоростных качеств. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (4 ч)** | **67** | **66** | **24.05** | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **68** |
|  | **69** | **67** | **29.05.** | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |
|  | **70** | **68** | **31.05** | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

1. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
3. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
4. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
5. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
6. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
7. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура (базовый уровень) 10-11 Просвещение 2021г
2. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2016.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: «Просвещение», 1997.
4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Астрель», 2003.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
7. А.И. Жилкин и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.: «Академия», 2003.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.
10. Гимнастика. Учебник / М.Л.Журавин и др. – М.: «Академия», 2001.
11. П.К.Петров. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Вла-дос», 2003.
12. И.М.Бутин. Лыжный спорт: Учебник. – М.: «Владос-Пресс», 2003.
13. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
14. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
15. ФеренцМезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб.пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.
17. Александрова Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации. 9класс. – Спб.: Тригон, 2008.
18. Александрова Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации. 11 класс. – Спб.: Тригон, 2008.
19. 650 гимнастических упражнений. Учебное пособие. / под ред. А.К.Гринкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
20. Нестандартные уроки физкультуры. 7 класс. Сост. Никифорова Н.Ю. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
21. Нестандартные уроки физкультуры. 10-11 классы. / сост. С.Е.Голомидова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Программа «Фитнесс в школе – Калланетик». (Система статических и растягивающих упражнений).

**Материально-техническое обеспечение**

**Спортивное оборудование:**

***гимнастика с основами акробатики:***

козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, бревно напольное, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

***легкая атлетика:***

секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гранаты;

Стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка(10 м),подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные,мячи волейбольные, мячи баскетбольные.