

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Глядковская средняя школа»  
Сасовского района Рязанской области

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

*Манишева Т. М.* Манишева Т. М.

«30» августа 2023 г.



Директор МКОУ «Глядковская СШ»

Казина М. Л.

приказ № 96 от 01 сентября 2023 г.

Рабочая программа  
2023/24 учебный год

Учитель: Колединова Елена Сергеевна

Категория: высшая

Предмет: физическая культура

Для учащихся 8 класса

Количество часов в неделю 2 часа

Количество в год 68 часов

Срок реализации 1 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса**

Программа составлена на основе

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ;
- Авторской программы общеобразовательных учреждений составитель В. И. Лях, А. А. Зданевич

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

УМК: учебник под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура» 8 - 9 класс.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>60</b>
1.1	Основы знаний	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Лёгкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	12
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>8</b>
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	8
	Итого	<b>68</b>

### Планируемые результаты освоения учебного предмета для учащихся 8 класса

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

#### *Личностные:*

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные:*

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные:**

#### **Требования к уровню подготовки учащихся за курс 8 класса.**

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен знать и понимать:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития;
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000 м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

## Содержание учебного предмета

### 1. Знания о физической культуре.

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.*

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).

Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

#### **4. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики)', смешанные висы; подтягивание в висе лежа (девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)-, упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

*К.Р. Сдача контрольных нормативов.*

**5. Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

*К.Р. Сдача контрольных нормативов.*

#### **6. Спортивные игры Баскетбол.**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**7. Лыжная подготовка** Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

### Календарно- тематическое планирование - 8 класс.

№ урока	Кол – во часов	Тема урока.	Дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика — 12 часов.</b>				
1	Спринтерский бег( 4 ч.)	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по разделу «Лёгкая атлетика». История лёгкой атлетики.	01.09.23	
2		Низкий старт (30 - 40 м), бег с ускорением (70 - 80 м), специальные беговые упражнения развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. <b>КДП – бег 30 м с высокого старта.</b>	04.09.23	
3		Низкий старт (70 - 80 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	08.09.23	
4		<b>К/У Бег на результат (60 м).</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Измерение результатов, подача команд.	11.09.23	
5	Прыжок в длину с разбега (3 ч.)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», с 11 – 13 беговых шагов: подбор разбега и отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	15.09.23	
6		Прыжок в длину с разбега способов «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов: фаза полёта и приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	18.09.23	
7		<b>К/У Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 - 13 шагов разбега.</b> Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.09.23	
8	Метание мяча (3 ч.)	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 12 - 16 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	25.09.23	
9		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 12 - 14 м. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых качеств.	29.09.23	
10		<b>К/У Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	02.10.23	
11	Бег (2 ч.)	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Бег 2000 м.	06.10.23	



12		<b>К/У Бег 1000 м.</b> ОРУ. Развитие выносливости.	09.10.23	
<b>Баскетбол - 8 часов</b>				
13		Правила техники безопасности на уроках физической культуры по разделу «Спортивные игры» (баскетбол). История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	13.10.23	
14		<b>К/У Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Развитие координационных качеств.	16.10.23	
15		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении в парах и тройках. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли и ведения в прыжке). Расстояние до корзины 4,80 м. Развитие координационных качеств.	20.10.23	
16		<b>К/У Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в движении в парах.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли и ведения). Расстояние до корзины 4,80 м. Развитие координационных качеств.	23.10.23	
17		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли и ведения). Расстояние до корзины 4,80 м. Развитие координационных качеств.	27.10.23	
18		<b>К/У Ведение мяча правой и левой рукой.</b> Бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола.	10.11.23	
19		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок двумя руками с места. Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола.	13.11.23	
20		<b>К/У Бросок двумя руками с места.</b> Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	17.11.23	
<b>Гимнастика - 10 часов</b>				
21	Акробатика (4 ч.)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	20.11.23	

22		<b>КДП поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.</b> ОРУ без предметов. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Развитие гибкости, координационных способностей.	24.11.23	
23		Команда «Прямо!». Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. ОРУ на месте. Развитие гибкости, координационных способностей.	27.11.23	
24		<b>К/У Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</b> Строевые упражнения. ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.	01.12.23	
25	Опорный Прыжок (3 ч.)	ОРУ с гимнастическими скакалками. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 м). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см). Страховка и помощь во время занятий.	04.12.23	
26		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 м). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см). ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	08.12.23	
27		<b>К/У Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 м). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см).</b> ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	11.12.23	
28	Висы и упоры, лазание по канату (3 ч.)	Команда «Прямо!». ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	15.12.23	
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Лазание по канату. Развитие силовых способностей	18.12.23	
30		<b>К/У лазание по канату в два приёма.</b> Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	22.12.23	
<b>Лыжная подготовка - 12 часов</b>				
31		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь (подборка лыжного инвентаря). Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	25.12.23	
32		<b>К/У Одновременный двухшажный ход.</b> Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2500 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	29.12.23	
33		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2500 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	12.01.24	
34		<b>К/У Одновременный одношажный ход.</b> Коньковый ход. Подъём в гору скользящим шагом.	15.01.24	

		Подвижная игра «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 3000 м.		
35		Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3000 м.	19.01.24	
36		<b>К/У Торможение «плугом».</b> Повороты «Плугом». Коньковый ход. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с пологих склонов. Развитие быстроты. Прохождение дистанции 3500 м.	22.01.24	
37		Повороты «плугом». Коньковый ход. Подвижная игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 3500 м.	26.01.24	
38		<b>К/У Поворот «плугом».</b> Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах. Развитие координационных способностей. Прохождение дистанции 4000 м.	29.01.24	
39		Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 4000 м. Слагаемые здорового образа жизни.	02.02.24	
40		<b>К/У Коньковый ход.</b> Прохождение дистанции 4500 м. Подвижные игры на лыжах.	05.02.24	
41		Прохождение дистанции 4500 м. Подвижная игра «Как по часам». Правила соревнований по лыжным гонкам.	09.02.24	
42		<b>К/У дистанция 4000 м.</b>	12.02.24	
<b>Спортивные игры «Волейбол» - 12 часов</b>				
43		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	16.02.24	
44		<b>К/У Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	19.02.24	
45		Передачи мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	26.02.24	
46		<b>К/У Передача мяча двумя руками сверху над собой.</b> Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	01.03.24	
47		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	04.03.24	
48		<b>К/У Передача мяча двумя руками сверху через сетку.</b> Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	11.03.24	
49		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	15.03.24	
50		<b>К/У Прием мяча снизу двумя руками над собой.</b> Нижняя прямая подача. Основные приемы	18.03.24	

		игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини- волейбол		
51		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	22.03.24	
52		<b>К/У Нижняя прямая подача с 3 – 6 м.</b> Эстафеты. Игра в мини- волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	01.04.24	
53		Стойка игрока. 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 (2:2; 2:3; 3:3)	05.04.24	
54		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)	08.04.24	
<b>Лёгкая атлетика - 12 часов</b>				
55	Прыжки в высоту (4 ч.)	Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Определение результатов в спринтерском беге.	12.04.24	
56		Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе разученных легкоатлетических упражнений.	19.04.24	
57		Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе разученных легкоатлетических упражнений.	22.04.24	
58		<b>К/У Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание».</b> Правила самоконтроля и гигиены.	26.04.24	
59	Бег (4 ч.)	Низкий старт (30 м), бег с ускорением (70 - 80 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	29.04.24	
60		<b>КДП бег 30 м.</b> Низкий старт (30 м), бег с ускорением (70-80 м), специальные беговые упражнения развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	06.05.24	
61		Низкий старт (30 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	13.05.24	
62		<b>К/У бег на результат (60 м).</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	17.05.24	
63	Метание (4 ч.)	Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.05.24	
64		<b>КДП Поднимание туловища из положения лежа.</b> Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на дальность. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	24.05.24	

		Правила соревнований в метании мяча.		
65		Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов на дальность. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	27.05.24	
66		<b>К/У метание мяча с 4 - 5 шагов на дальность.</b> ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	31.05.24	
67	Бег (2 ч.)	Бег до 2000 м. Развитие выносливости.		
68		<b>К/У тест - бег 1000 м.</b> Правила проведения самостоятельных занятий.		

## 8. ЛИТЕРАТУРА

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.