

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Приморского края  
Администрация Спасского муниципального района Приморского края  
МБОУ «СОШ №9» с. Хвалынка Спасского района

РАССМОТРЕНО

На заседании  
МО учителей  
гуманитарного цикла

 Ю.Б.Гребнева

Протокол №5 от  
«29» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

 М.Н.Кудренко

Приказ № от  
«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

 М.Н.Потягайло

Приказ №102-А от  
«31» мая 2023г.



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
8 класс  
2023 - 2024 учебный год**

Составитель: Демидов С.А.  
учитель физической культуры

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ.

2. Федеральный закон от 01.12.2007 г. № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта».

3. Приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год».

6. Приказ № 576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию».

7. Приказ Минобрнауки России от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год».

8. Приказ № 576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

10. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

11. Основной образовательной программой (НОО/ООО/СОО) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9» села Хвалынка.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

- 1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 3) обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 4) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- 5) овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- 1) на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- 2) на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 4) на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей организма;
- 5) на углубленное представление об основных видах спорта;
- 6) на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- 7) на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 8) на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Место предмета в учебном плане**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. На базовую часть отводится 53 часов, вариативную - 15 часов. Всего 68 часа в год. 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 в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной 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.

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.

### **Планируемые результаты**

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 8 классе.

**Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

1). Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2). Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам; историческому, природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3). Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4). Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание

ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5). Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.) Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

7). Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценка возможных последствий своих действий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8). Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

9.) Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы,

сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

- способность действовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

- умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

### Учебно-тематический план

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре. Классное руководство в 8 классе, развитие эстетической среды, модуль школьный урок.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Модули/направления воспитательной деятельности
1	<b>Базовая часть</b>	<b>53</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Школьный урок, Профориентация, Ценности научного познания
1.2	Волейбол	17	Школьный урок, Трудового воспитания
1.3	Гимнастика	12	Школьный урок, Трудового воспитания
1.4	Легкая атлетика	12	Школьный урок, Трудового воспитания
1.5	Кроссовая подготовка	12	Школьный урок, Трудового воспитания
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	
2.1	Баскетбол	15	Организация предметно-эстетической среды, Ценности научного познания, Ключевые общественные дела
	Итого	68	

### Содержание тем учебного курса.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной 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.

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.

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, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный

материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Подвижные игры. Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. **Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.7. Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.



Календарно-тематическое поурочное планирование по физической культуре в 8 классе

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
Легкая атлетика (12 ч)			
1.	Обучение: Техника низкого старта.		
2.	Обучение высокого старта, развитие скоростных качеств.		
3.	Совершенствование: бег на короткие дистанции. Мониторинг: прыжки в длину с места.		
4.	Совершенствование: техника бега на короткие дистанции.		
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование: на короткие дистанции.		
6.	Совершенствование: эстафетного бега Развитие скоростно-силовых качеств.		
7.	Зачет: бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей.		
8.	Зачет: бег 30 м. Обучение разбега прыжки в длину, совершенствование метание мяча.		
9.	Развитие выносливости. Совершенствование: прыжки в длину и метание мяча.		
10.	Зачет: подтягивание высокая, низкая Совершенствование: прыжки и метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11.	Зачет: прыжки в длину. Развитие выносливости.		
12.	Круговая тренировка для развития силы, выносливости. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Кроссовая подготовка (12 ч)			
13.	Развитие выносливости. Зачет: челночный бег 3*10 м		
14.	Зачет: метание мяча. Обучение технике бега на длинные дистанции.		
15.	Совершенствование: равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости		
16.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		
17.	Зачет: упражнения на пресс за 30 сек. Развитие выносливости.		
18.	Обучение: техники бега в гору. Совершенствование: равномерный бег.		
19.	Развитие выносливости и быстроты. Совершенствование: бег в гору.		
20.	Совершенствование: равномерный бег. Развитие выносливости.		

21.	Зачет: бег по пересеченной местности (2 км) без учёта времени.		
22.	Бег в равномерном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
23.	Зачет: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Специальные беговые упражнения.		
24.	Зачет: бег по пересеченной местности (2 км) без учёта времени.		
Волейбол (17 ч)			
25.	Обучение: стойки волейбола, передвижение в стойке.		
26.	Совершенствование: стойка игрока. Передвижения в стойке. Обучение передача мяча 2 руками сверху.		
27.	Совершенствование: стойка игрока и передвижения в стойке.		
28.	Совершенствование: стойка игрока. Передвижения в стойке.		
29.	Зачет: передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		
30.	Т.Б. по волейболу. Обучение: боковая подача и нападающий удар и блокирование. Передача мяча в парах в движении. Игра в волейбол.		
31.	Совершенствование нижней и боковой подачи. Правила судейства игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
32.	Совершенствование: техники передачи мяча сверху. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра в волейбол.		
33.	Зачет: передача мяча в парах через сетку. Совершенствование: нападающий удар и блок. Совершенствование: нижняя прямая подача. Игра в волейбол.		
34.	Круговая тренировка. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
35.	Зачет: нижняя прямая подача. Совершенствование «Пас» над собой. Игра волейбол.		

36.	Совершенствование: приём мяча сверху, приём мяча снизу Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
37.	Т.С.- правила игры в волейбол. Круговая тренировка с элементами волейбола. Совершенствование: передача мяча через сетку. Игра в волейбол.		
38.	Учить приёму мяча снизу через сетку. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения Совершенствование: нижняя прямая подача. Игра в волейбол.		
39.	Зачет: «Пас» над собой. Круговая тренировка с элементами волейбола. Игра в волейбол.		
40.	Совершенствование: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.		
41.	Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра в волейбол.		
Гимнастика (12 ч)			
42.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.		
43.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
44.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
45.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).		
46.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.		
47.	Техника выполнения подъема переворотом.		

	Подтягивания в висе. Выполнение, комплекса ОРУ с гимнастической палкой.		
48.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.		
49.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
50.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.).		
51.	Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
52.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
53.	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Обучение: лазание по шесту. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
Баскетбол (15 ч)			
54.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.		
55.	Совершенствование: ведение мяча и передачи на месте. Обучить: ведение и передачи мяча в движении. Проверка домашнего задания (Т.Б.по баскетболу). Подвижные игры. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		
56.	Совершенствование: ведение и передачи мяча в движении. Обучить: броски 2 руками от груди на месте. О Ф.П. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.		
57.	Зачет: стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств Совершенствование: Броски 2 руками от груди после ведения.		
58.	Зачет: техника передвижения (ведения мяча), передача мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.		
59.	Обучить: броски в кольцо 2 руками от груди (2 метра от		

	кольца). Совершенствование: передачи мяча в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.		
60.	Совершенствование: Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.		
61.	Круговая тренировка с элементами баскетбола. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол.		
62.	Зачет: обводка. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол.		
63.	Обучение: передача мяча с отскоком об пол и из-за спины. Броски в кольцо. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Т.С. - правила игры в баскетбол.		
64.	Зачет: передача мяча в парах в движении. Совершенствование: броски в кольцо. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.		
65.	Совершенствование: ведение, ловля, бросок в кольцо. Индивидуальные защитные действия (работа в парах, вырывание и выбивание мяча). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.		
66.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.		
67.	Круговая тренировка с элементами баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.		
68.	Зачет: броски в кольцо с ближнего расстояния (техника выполнения). Совершенствование: передачи мяча с отскоком об пол. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.		

### **Перечень учебно-методического обеспечения в учебном плане**

В программе В.И Ляха, А.А.Зандевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу.

### Список литературы:

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2011.).
2. В.И.Лях. Физическая культура. 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Мой друг - физкультура : Учеб. для учащихся 1 - 4 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 1999.).
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8 - 9 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 8 - 9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2009.).
4. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 - 11 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 10 - 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2009.).
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7 классы. Базовый уровень.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.
7. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень.
8. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).
9. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).
10. Журнал «Физическая культура».
11. Методическое пособие Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы.
12. Методическое пособие Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
13. Методическое пособие Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).
14. Методическое пособие Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).
15. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя.
16. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.).
17. Физическая культура. 5 - 7 классы./ Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 5 - 7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2012.).
18. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».