

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Цалык

Утверждаю,

Директор школы

« 29 »



Дзгоева Д.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 8 – 9 классов
на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры

Хабалов Дж. И.

с. Цалык
Рабочая программа для 8-9 классов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год. Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и знании в формировании здорового образа жизни и социальной ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

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 (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм и национальным осетинским играм.. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения и закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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 и средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Контрольно-измерительные материалы

В начале и в конце учебного года учащиеся проходят тестирование по «Президентским состязаниям», по тестам определяется уровень физической подготовленности каждого учащегося и всего класса см. Таблица возрастных оценочных нормативов.

Возраст	Бег 30 м. (сек)		«Отжимание»		Прыжки в дл. с места		«Пресс»		Наклон туловища		Бег 1000 м.	
14 лет	5,6	5,8	28	14	196	173	20	19	10	12	233	279
15 лет	4,8	5,0	32	15	206	177	21	20	10	13	224	271

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов(уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	105	27	21	30	27
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний о ф/ культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	20	10			10
	Кроссовая подготовка	19	10			9
1.3	Гимнастика с эл. акробатики	15		15		
1.4	Спортивные игры	30			30	
2	Вариативная часть	21				
2.1	Национальные игры осетин	5	2	1		2
2.2	с/игры	16	5	5		6

	Всего часов	105	27	21	30	27
--	-------------	-----	----	----	----	----

Календарно-тематическое планирование для 8-9-х классов.

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика 10 часов.					
1	ТБ на ур. л/атл. Спринтерский бег.	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт (до 40м). Бег с ускорением (70-90м). Спец. бег. упр.	Знать т. б. уметь пробежать с макс. скоростью 60 м.	Составить режим дня	
2	Техника низкого старта. Бег по дистанции 70-80м.	Низкий старт 30м. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости.	Соблюдать технику выполнения н/ старта.	Составить комплекс утр. гимн.	
3	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. (бег 60м мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1).	Уметь бегать с максимальной скоростью. девушки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
4	Прыжки в длину с места. Челночный бег 5x10м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с мета юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» - 200.	Уметь прыгать в дл. с места. Девушки: «5» - 185; «4» - 170; «3» - 160.	«Пресс за 30 сек.»	
5	Бег 60м., на результат. Эстафетный бег	Бег по дистанции на результат. ОРУ. Спортивные игры – футбол, волейбол	Уметь бегать с максимальной скоростью.	«Отжимание».	
6	Эстафетный бег. Бег 60м, 100м. на результат.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Прыжки через скакалку. Учебная игра в футбол	Уметь играть в футбол(юн.) в волейбол (дев.) не нарушая правила игры.	«Пресс за 30 сек».	
7	Совершенствование техники метания. Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь метать на дальность	«Подтягивание»	
8	Бег 30м, 60м.на результата. Метание	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь бегать с максим. скоростью.	Прыжки со скак.	
9	Бег на средние дистанции: 500м., 800м., 1000м.	Развитие выносливости	Уметь пробежать средние дистанции.	«Пресс за 30 сек».	
10	Бег 500м, 1000м. Метание	Развитие выносливости	Уметь пробежать средние дист.	Прыжки со скак.	
Кроссовая подготовка 7 часов.					
11	Бег по пересеченной местности	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий Контрольное испытание по подтягиванию юн.«5» -10; «4» -8; «3»-6.	Уметь бегать по пересеченной местности в спокойном темпе. Дев:«5» - 16;«4» -12; «3» - 8.	«Отжимание».	
12	Равномерный бег 5-7минут. С/игры.	Равномерный бег до 18 (16) мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия.	Составить ОРУ	
13	Бег по пересеченной местности	Бег 20 (17)мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Составить ОРУ	
14	Бег с преодолением препятствий	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в равномерном темпе	«Пресс за 30 сек.»	

15	Бег по пересеченной местности	Бег на результат (3000м;2000м). Опрос по теории.	Уметь пробегать(юн)2000м(д). Девушки: «5» - 10,30«4» - 11,30«3» - 12,30	Составить ОРУ	
16	Бег с преодолением препятствий	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в дистанцию 3000м Юноши: «5» - 16,00«4» - 17,00 «3» - 18,00	«Пресс за 30 сек.»	
17	Бег с преодолением препятствий	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в равномерном темпе	«Пресс за 30 сек.»	
Спортивные игры 5 часов.					
18	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	
19	Обучение и совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	
20	Обучение и совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»	
21	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Отжимание».	
22	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Пресс за 1м», наклон.	
Национальные осетинские игры – 2 часа.					
23	Совершенствование технико- тактических действий в п/играх.	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных качеств: ловкости, быстроты, тактического мышления.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
24	Совершенствование технико- тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных способностей: ловкости, быстроты, тактического мышления.	«Отжимание».	
Нормативы ВФСК ГТО – 3 часа.					
25	Нормативы ГТО.	Наклон вперед, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину.	Выполнение нормативов ГТО.	«Пресс за 1м», наклон.	
26	Нормативы ГТО.	Челночный бег, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину, «отжимание», «подтягивание».	Выполнение нормативов ГТО.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
27	Нормативы ГТО.	Челночный бег, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину, «отжимание», «подтягивание».	Выполнение нормативов ГТО.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
Гимнастика с элементами акробатики -14 часов.					

28 (1)	ТБ на уроках гимнастике. Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь выполнять строевые упр., эл. на перекладине.	ОРУ для формирования правильной осанки	
29 (2)	Совершенствование раннее изученных элементов акробатики.	ОРУ. Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, сед углом. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов акробатики. «отжимание»-юн: «5» - 45; «4» - 42; «3» - 40.	«Пресс за 30 сек.»	
30 (3)	Повторение техники выполнения висов (хват сверху, снизу).	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Подъем разгибом. Развитие силы. Под. туловища из и.п., лежа на спине за 1 мин. Юн: «5» - 45; «4» - 30; «3» - 20.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, стр. упр. Девушки: «5» - 30; «4» - 25; «3» - 20.	ОРУ для формирования правильной осанки	
31 (4)	Обучение лазанию по канату. Подъем перев.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Челночный бег. Спортивная игра – волейбол.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	«Отжимание».	
32 (5)	Лазание по канату на скорость. Подтягивание.	Строевые упражнения. Повороты в движении. Подъем разгибом. Развитие силы. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. Юн: «5» - 125; «4» - 120; «3» - 110. Девушки: «5» - 130; «4» - 120; «3» - 115.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
33 (6)	Подъем разгибом, подъем переворотом.	ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок. Развитие гибкости.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	Комплекс ОРУ.	
34 (7)	Обучению длинному кувырку. Ст. на голове.	ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок. Наклон вперед из положения стоя .	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов. Выполнить зачетный норматив.	«Пресс за 30 сек.»	
35 (8)	Пр. кувырок, ст. на голове и руках.	ОРУ. Из упора присев ст. на голове и руках. Ст. на руках. Поворот боком. Кув. назад в полушпагат (д). Упражнения в равновесии. Развитие гибкости	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов	«Пресс за 30 сек.»	
36 (9)	Кув. назад, кув. вперед в ст. на лопатках.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	ОРУ для формирования правильной осанки	
37 (10)	Кув. назад, кув. вперед в ст. на лопатк.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	«Отжимание».	
38 (11)	Обучение переворота боком.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	ОРУ для правильной осанки.	
39 (12)	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Акробатическая комбинация (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических эл.	«Подтягивание»	

40 13)	Совершенствование изученных элементов акробатики.	Выполнение акробатической комбинации (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элеметов.	«Пресс за 30 сек.»	
41 14)	Совершенствование изученных элементов акробатики.	Выполнение акробатической комбинации (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элеметов.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
Спортивные игры 5 часов.					
42 15)	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	
43 16)	Обучение и совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	
44 17)	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»	
45 18)	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Отжимание».	
46 19)	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Пресс за 1м», наклон.	
Национальные осетинские игры 2 часа.					
47 20)	Совершенствование технико- тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных качеств: ловкости, быстроты, тактического мышления.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
48 21)	Совершенствование технико- тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных способностей: ловкости, быстроты, тактического мышления.	«Отжимание».	
Спортивные игры 30 часов. Волейбол – 15 часов.					
49 (1)	Волейбол ТБ на уроках. Тактика игры в с/ играх.	ТБ на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Воспитание двигательных способностей.	Составить комплекс ОРУ.	
50 (2)	ТБ на уроках с/игр. Перемещение и расст.игроков в/в.	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	Составить комплекс ОРУ.	

51 (3)	Обучение верхней прямой подачи.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
52 (4)	Обучение нижней и верхней прямой подачи.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	Прыжки со скакалкой.	
53 (5)	Обучение приемам сверху, снизу 2-я руками.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
54 (6)	Обучение нападающего удара. Прием в/м снизу.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	«Пресс за 30 сек.»	
55 (7)	Обучение н/удара через 3 зону.	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.	«Отжимание».	
56 (8)	Обучение блокирования н/удара. Игра через зону 3.	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру.	Прыжки со скакалкой за 1	
57 (9)	Совершенствование передач мяча на месте.	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками - спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.	«Отжимание».	
58 10)	Совершенствование приема и передач в волейболе.	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар.	Применять в игре тактико-технические действия.	корректирующие упр.	
59	Совершенствование	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в	Применять в игре тактико-	Выучить жесты	

11)	нападающего удара.	парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением.	судьи в/в.	
60 12)	Совершенствование элементов волейбола в уч. игре.	Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.	упр. для б/пресса.	
61 13)	Совершенствование элементов волейбола. Уч. игра.	Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник в/ прямой подачи.	Знать правила игры.	
62 14)	Учебная игра. Судейство.	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность	«Пресс за 30 сек.»	
63 15)	Учебная игра. Судейство.	Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценить умения применять технические приемы в учебной игре.	«Пресс за 30 сек.»	
Баскетбол – 15 часов.					
64 16)	Техника стойки баскетболиста, перемещение.	Т/Б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Подтягивание»	
65 17)	Ведение, передачи, броски в кольцо.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
66 18)	Ведение, передачи, броски в кольцо.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Выучить правила игры.	
67 19)	Сочетание приемов передач, ведения, бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Выучить жесты судьи.	

	в/б.	руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Правила баскетбола.	применять в игре технические приемы.		
68 20)	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
69 21)	Вырывание и выбивание б/мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Подтягивание»	
70 22)	Обучение штрафному броску. Вырывание б/мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Прыжки со скакалкой за 1	
71 23)	Совершенствование броска в кольцо, после 2-х ш.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
72 22)	Передачи в движении. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
73 25)	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Подтягивание»	
74 26)	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	прыжки со скакалкой за 1	
75	Вырывание и выбивание	Сочетание приемов передвижений и остановок,	Уметь играть в баскетбол по	Знать жесты судьи.	

27)	б/мяча.	прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон». Учебная игра. Правила б/б.	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
76 28)	Перехват мяча. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Знать правила баскетбола.	
77 29)	Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	«Пресс за 30 сек.»	
78 30)	Перехват мяча. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	«Подтягивание»	
Легкая атлетика 14 часов.					
79 (1)	Т/б на уроках л/а. Спринтерский бег.	Низкий старт 30м. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Пресс за 30 сек.»	
80 (2)	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. (бег 60м мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1).	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Отжимание».	
81 (3)	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с мета юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» - 200.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Отжимание».	
82 (4)	Бег 30м, с высокого старта.	Бег по дистанции на результат. ОРУ. Спортивные игры – футбол, волейбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Подтягивание»	
83 5)	Эстафетный бег. Зож.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Прыжки через скакалку. Учебная игра в футбол	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Презентация ЗОЖ	
84 6)	Челночный бег. С/игры.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Спортивные игры – футбол, волейбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Корректирующие упр.	
85 7)	Бег 60м., 100м., с низкого старта.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. (бег 60м мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1).	Уметь бегать с максимальной скоростью. девушки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7.	Корректирующие упр.	
86 8)	Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с места.	Прыжки со скакалкой за 1	
87 9)	Прыжки в длину, в высоту. Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать гранату из разных и.п.	«Пресс за 30 сек.»	
88 10)	Бег на средние дистанции. 1000м., 500м.	Развитие выносливости	Уметь пробегать средние дистанции.	«Отжимание».	

89 11)	Челночный бег 3x10, 5x10. С/игры.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью	«Подтягивание»	
90 12)	Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с места.	Прыжки со скакалкой за 1	
91 13)	Прыжки в длину, в высоту. Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с места. Уметь метать гранату	«Пресс за 30 сек.»	
92 14)	Бег на средние дистанции. 1000м., 500м.	Развитие выносливости	Уметь пробегать средние дистанции.	«Отжимание».	
Кроссовая подготовка 6 часов.					
93 15)	Равномерный бег 5-7минут. С/игры.	Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Прыжки со скакалкой за 1	
94 16)	Равномерный бег 7-10минут. С/игры.	Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
95 17)	Бег по пересеченной местности.	Бег 20 (17)мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
96 18)	Бег с препятствиями.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
97 19)	Бег по пересеченной местности.	Бег на результат (3000м;2000м).	Развивать выносливости.	Развитие двигательных	
98 20)	Бег на длинные дистанции. 3000м., 2000м.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь пробегать дистанцию Юноши: «5» - 16,00«4» - 17,00 «3» - 18,00. Девушки: «5» - 10,30«4» - 11,30 «3» - 12,30	«Отжимание».	
Спортивные игры 3 часа.					
99 21)	Спортивные игры. Обучение технике игры.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты.Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	
100 22)	Обучение технике игры в волейбол.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	
101 23)	Обучение технике спортивных игр в эст-ах.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»	
Нормативы ВФСК ГТО – 2 часа.					
102 24)	Нормативы ГТО.	Наклон вперед, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину.	Выполнение нормативов ГТО.	«Пресс за 1м», наклон.	
103 25)	Нормативы ГТО.	Наклон вперед, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину.	Выполнение нормативов ГТО.	«Пресс за 1м», наклон.	
104 26)	Нормативы ГТО.	Челночный бег, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину, «отжимание», «подтягивание».	Выполнение нормативов ГТО.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
Национальные осетинские игры – 1 час.					
105	Совершенствование	Оценка технико- тактических действий в	Воспитание двигательных	Прыжки со	

27)	техничко- тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	качеств: ловкости, быстроты, тактического мышления.	скакалкой за 1 мин.	
-----	--	--	---	---------------------	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.Н.Каинов. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола/ А.Н.Клинов-Волгоград: ВГАФК.-2003г.
2. .А.Н.Каинов. . Методические рекомендации при планировании 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-2005г.
3. В.И.Лях: Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевича//Физкультура в школе-2010г.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ автор-составитель Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. Физкультура и спорт, 1998г.
5. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2010
6. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. 7-11 классы. Кн. 1 – Педагогическое общество Россия, 2006 г.