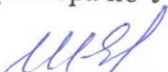


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза
Александра Федоровича Кретьова
Нижнетамбовского с.п.

Рассмотрено
На заседании МО
Протокол №
От 31.02.2021г

Согласовано
Заместитель директора по УМР
Шалашова Е.А. 

Утверждаю
Директор МБОУСОШ
Носова Т.С. 
Приказ от 31.08.2021г



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура
Класс 9-~~8~~

Уровень общего образования основное общее образование

Учитель: Куроптева Е.Г.

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Количество часов по учебному плану 204: 102 - 9 класс; 102 - 8 класс;

Планирование составлено на основе примерной программы физического воспитания 2010г


И авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл»

В.А. Лях, А.А. Зданевич (М.:Просвещение,2012)

Учебник В.А. Лях, Физическая культура, 8-9 кл: учеб для общ-ват учреждений ,

М, : Просвещение , 2015г

рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составил (а)  Куроптева Е.Г.

подпись

расшифровка подписи

2022-2023 у.г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8-9 классов

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

Распоряжение

Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

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

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы по физической культуре 2010г и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2012).

Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Физическая культура. 8-9 кл.: авт В. И. Лях, А. А. Зданевича...: учеб. для общеобразоват. учреждений- М. : Просвещение, 2012.

Физическая культура. 8-9 кл.: авт М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевич 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

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". В 9 классе в разделе программы «Спортивные игры» увеличивается количество часов по теме волейбол, это связано с повышенным интересом школьников к данной игре.

Для улучшения качества подготовки учеников к сдаче норм ГТО, увеличивается объем кроссовой подготовки и упражнений с отягощением.

Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке, туризму, национальным видам спорта народов Приамурья, по борьбе

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

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.

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

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. 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.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. 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 личностью 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.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. 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.

Баскетбол

5-9 классы. 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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические	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 кувыркков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания Распределение программного материала по часам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	18	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	21	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Лыжная подготовка	6	6	6	6	6
2.3	Национальные виды	4	4	4	5	5
2.5	Кроссовая подготовка			8	6	6
2.6	Борьба				10	10
	Итого:	102	102	102	102	102

Класс: 8 2022/2023 учебный год

Предмет: Физкультура

ФИО учителя: Елена Геннадьевна Куроптева

Тематическое планирование

№	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку	дата
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. развитие скоростно- силовых качеств.	специальные беговые упражнения, развитие скоростно- силовых качеств	02.09.2022
2	низкий старт. развитие скоростно- силовых качеств	развитие скоростно- силовых качеств	03.09.2022

3	эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	05.09.2022
4	бег на результат 60м.	развитие скоростно-силовых качеств	09.09.2022
5	прыжок в длину с разбега. подбор разбега	правила подбора разбега.	10.09.2022
6	подбор разбега. Техника отталкивания	знать технику прыжка в длину	12.09.2022
7	прыжок в длину на результат.	развитие прыгучести.	16.09.2022
8	метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	упражнения для развития плечевого пояса	17.09.2022
9	метание теннисного мяча на дальность с разбега	развитие плечевого пояса.	19.09.2022
10	правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	кросс до 15 мин	23.09.2022
11	бег до 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	развитие выносливости.	24.09.2022
12	понятие о темпе бега.	понятие о темпе бега	26.09.2022
13	кросс 2000 м- контроль	развитие выносливости	30.09.2022
14	развитие выносливости.	развитие выносливости.	01.10.2022
15	техника безопасности на уроках гимнастики. упражнения на перекладине.	комплекс упражнений с гантелями	03.10.2022
16	комбинация из изученных элементов.	упражнения для плечевого пояса	07.10.2022
17	комбинация из изученных элементов.	упражнения для плечевого пояса	08.10.2022
18	опорный прыжок	упражнения для плечевого пояса	10.10.2022
19	опорный прыжок	упражнения для плечевого пояса	14.10.2022
20	Акробатика: кувырки, перекаты.	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость	15.10.2022
21	кувырок прыжком. Длинный	кувырки, перекаты. упражнения на	17.10.2022

	кувырок	гибкость	
22	Д- мост из положения стоя с помощью,Ю-кувырок прыжком. Длинный кувырок	комплекс упражнений с гантелями.	21.10.2022
23	комбинация из разученных элементов.	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость, комбинация из разученных элементов	22.10.2022
24	комбинация из разученных элементов.	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость, комбинация из разученных элементов	24.10.2022
25	помощь и страховка. демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделений	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость, комбинация из разученных элементов	28.10.2022
26	комплекс упражнений с гантелями.		29.10.2022
27	Упр для развития силы с гантелями 3-5 кг	Упр для развития силы с гантелями 3-5 кг	07.11.2022
28	Упражнения со штангой	Упражнения со штангой	11.11.2022
29	Упражнения со штангой	Упражнения со штангой	12.11.2022
30	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	14.11.2022
31	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	18.11.2022
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	19.11.2022
33	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	упражнения с баскетбольным мячом	21.11.2022
34	Ведениемяча в различных стойках. Броски с места и после ведения	упражнения с баскетбольным мячом	25.11.2022
35	Броски по кольцу со средней дистанции	упражнения с баскетбольным мячом	26.11.2022

36	Техника броска по кольцу со средней дистанции	Найти в ин-те описание техники броска по кольцу со средней дистанции	28.11.2022
37	Бросок по кольцу с пассивным сопротивлением	просмотр игровых ситуаций в интернете	02.12.2022
38	Бросок по кольцу со средней дистанции после передачи	просмотр игровых ситуаций в интернете	03.12.2022
39	Техника постановки заслона	подготовить сообщение по теме: "Тактические приемы в баскетболе"	05.12.2022
40	Техника постановки заслона	просмотр игровых ситуаций в интернете	09.12.2022
41	Обманные движения	Найти в интернете описание обманных движений	10.12.2022
42	Обманные движения	Найти в интернете описание обманных движений	12.12.2022
43	Бросок по кольцу после обманного движения	Комплекс упраж для развития силы	16.12.2022
44	Бросок по кольцу после обманного движения	ком-плекс упр для развития координации	17.12.2022
45	Взаимодействие игроков в защите	ком-плекс упр для развития координации	19.12.2022
46	Принципы и правила игры в нападении	Жесты судьи	23.12.2022
47	Принципы и правила игры в нападении	Жесты судьи	24.12.2022
48	Жесты судьи	Жесты судьи	13.01.2023
49	Жесты судьи		14.01.2023
50	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, техника безопасности при занятиях лыжами	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, техника безопасности при занятиях лыжами	16.01.2023
51	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания	20.01.2023

52	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	21.01.2023
53	Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе	Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе	23.01.2023
54	Зависимость скорости в попеременном двухшажном ходе от длины шага	Зависимость скорости в попеременном двухшажном ходе от длины шага	27.01.2023
55	Спуски под уклон в различных стойках.	Спуски под уклон в различных стойках.	28.01.2023
56	Торможение «плугом».	Торможение «плугом».	30.01.2023
57	Торможение «полуплугом».	Торможение «полуплугом».	03.02.2023
58	Зависимость скорости в попеременном вухшажном ходе от частоты шага	Зависимость скорости в попеременном вухшажном ходе от частоты шага	04.02.2023
59	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	06.02.2023
60	Особенности техники одновременного одношажного хода	Особенности техники одновременного одношажного хода	10.02.2023
61	Сочетание лыжных ходов	Сочетание лыжных ходов	11.02.2023
62	Переход с одного хода на другой	Переход с одного хода на другой	13.02.2023
63	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	17.02.2023
64	зависимость техники хода от рельефа местности	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	18.02.2023
65	Прохождение дистанции 3 км-К	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	20.02.2023
66	Коньковый ход	Коньковый ход	25.02.2023
67	Развитие выносливости у юных лыжников	Коньковый ход	27.02.2023
68	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	Прохождение дистанции 5 -7 км без учета времени	03.03.2023
69	Передача эстафеты в лыжных гонках	Передача эстафеты в лыжных гонках	04.03.2023

70	Игры и эстафеты на склоне	Игры и эстафеты на склоне	06.03.2023
71	Развитие скоростной выносливости	Прохождение дистанции 5 -7 км без учета времени	10.03.2023
72	Выступление Российских атлетов на Олимпийских играх 2018г.	Выступление Российских атлетов на Олимпийских играх 2018г.	11.03.2023
73	Хранение лыжного снаряжения в летний период	Хранение лыжного снаряжения в летний период	13.03.2023
74	Борьба. Терминология на уроках борьбы. стойки и передвижения борца	Терминология на уроках борьбы. стойки и передвижения борца	17.03.2023
75	Физические качества борцов и способы их развития	Физические качества борцов и способы их развития	18.03.2023
76	Техника падения на спину после броска	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	20.03.2023
77	Задняя подножка, подсечка	Задняя подножка, подсечка	24.03.2023
78	Захват ноги зацепом	Захват ноги зацепом	25.03.2023
79	Освобождение от захвата, зацепа ноги	Освобождение от захвата, зацепа ноги	03.04.2023
80	Учебные схватки	Удержание с боку	07.04.2023
81	Удержание с боку	Удержание с боку	08.04.2023
82	Бросок через бедро	Бросок через бедро	10.04.2023
83	Выведение из равновесия	Выведение из равновесия	14.04.2023
84	Техника безопасности на уроках волейбола. Развитие скоростно силовых качеств	Прыжки на скакалке	15.04.2023
85	Волейбол Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу	17.04.2023
86	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу	21.04.2023
87	Прямой нападающий удар через сетку.	Прямой нападающий удар через сетку.	22.04.2023
88	Прямой нападающий удар через	Прямой нападающий удар через	24.04.2023

	сетку.	сетку.	
89	Блокирование нападающего удара	Блокирование нападающего удар	28.04.2023
90	Верхняя прямая подача, прием по подачи.	Верхняя прямая подача, прием по подачи.	29.04.2023
91	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра. Развитие координационных способностей	05.05.2023
92	Легкая атлетика Метание мяча из различных положений	Легкая атлетика Метание мяча из различных положений	06.05.2023
93	Нац прыжок «Тамян». Развитие прыгучести. Нац игра «Чакпан»	Метание малого мяча в горизонтальную цель	12.05.2023
94	Прыжок с шестом	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	13.05.2023
95	Нац игра «Чакпан»	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	15.05.2023
96	круговая тренировка с использованием национальных спортивных снарядов	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	19.05.2023
97	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	20.05.2023
98	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	22.05.2023
99	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	26.05.2023
100	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Круговая тренировка с отягощением	27.05.2023
101	Сдача норм ГТО	Круговая тренировка с отягощением	
102	Сдача норм ГТО	Круговая тренировка с отягощением	

Предмет: Физкультура
ФИО учителя: Елена Геннадьевна Куроптева

Тематическое планирование

№	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку	дата
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. развитие скоростно- силовых качеств.	специальные беговые упражнения, развитие скоростно- силовых качеств	02.09.2022
2	низкий старт. развитие скоростно-силовых качеств	развитие скоростно- силовых качеств	03.09.2022
3	эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	05.09.2022
4	бег на результат 60м.	развитие скоростно-силовых качеств	09.09.2022
5	прыжок в длину с разбега. подбор разбега	правила подбора разбега.	10.09.2022
6	подбор разбега. Техника отталкивания	знать технику прыжка в длину	12.09.2022
7	прыжок в длину на результат.	развитие прыгучести.	16.09.2022
8	метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	упражнения для развития плечевого пояса	17.09.2022
9	метание теннисного мяча на дальность с разбега	развитие плечевого пояса.	19.09.2022
10	правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	кросс до 15 мин	23.09.2022
11	бег до 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	развитие выносливости.	24.09.2022
12	понятие о темпе бега.	понятие о темпе бега	26.09.2022
13	кросс 2000 м- контроль	развитие выносливости	30.09.2022
14	развитие выносливости.	развитие выносливости.	01.10.2022

15	техника безопасности на уроках гимнастики. упражнения на перекладине.	комплекс упражнений с гантелями	03.10.2022
16	комбинация из изученных элементов.	упражнения для плечевого пояса	07.10.2022
17	комбинация из изученных элементов.	упражнения для плечевого пояса	08.10.2022
18	опорный прыжок	упражнения для плечевого пояса	10.10.2022
19	опорный прыжок	упражнения для плечевого пояса	14.10.2022
20	Акробатика: кувырки, перекаты.	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость	15.10.2022
21	кувырок прыжком. Длинный кувырок	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость	17.10.2022
22	Д- мост из положения стоя с помощью, Ю-кувырок прыжком. Длинный кувырок	комплекс упражнений с гантелями.	21.10.2022
23	комбинация из разученных элементов.	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость, комбинация из разученных элементов	22.10.2022
24	комбинация из разученных элементов.	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость, комбинация из разученных элементов	24.10.2022
25	помощь и страховка. демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделений	кувырки, перекаты. упражнения на гибкость, комбинация из разученных элементов	28.10.2022
26	комплекс упражнений с гантелями.		29.10.2022
27	Упр для развития силы с гантелями 3-5 кг	Упр для развития силы с гантелями 3-5 кг	07.11.2022
28	Упражнения со штангой	Упражнения со штангой	11.11.2022
29	Упражнения со штангой	Упражнения со штангой	12.11.2022
30	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	14.11.2022

31	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	Круговая тренировка на развитие координационных способностей	18.11.2022
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	19.11.2022
33	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	упражнения с баскетбольным мячом	21.11.2022
34	Ведение мяча в различных стойках. Броски с места и после ведения	упражнения с баскетбольным мячом	25.11.2022
35	Броски по кольцу со средней дистанции	упражнения с баскетбольным мячом	26.11.2022
36	Техника броска по кольцу со средней дистанции	Найти в ин-те описание техники броска по кольцу со средней дистанции	28.11.2022
37	Бросок по кольцу с пассивным сопротивлением	просмотр игровых ситуаций в интернете	02.12.2022
38	Бросок по кольцу со средней дистанции после передачи	просмотр игровых ситуаций в интернете	03.12.2022
39	Техника постановки заслона	подготовить сообщение по теме: "Тактические приемы в баскетболе"	05.12.2022
40	Техника постановки заслона	просмотр игровых ситуаций в интернете	09.12.2022
41	Обманные движения	Найти в интернете описание обманных движений	10.12.2022
42	Обманные движения	Найти в интернете описание обманных движений	12.12.2022
43	Бросок по кольцу после обманного движения	Комплекс упраж для развития силы	16.12.2022
44	Бросок по кольцу после обманного движения	ком-плекс упр для развития координации	17.12.2022
45	Взаимодействие игроков в	ком-плекс упр для развития	19.12.2022

	защите	координации	
46	Принципы и правила игры в нападении	Жесты судьи	23.12.2022
47	Принципы и правила игры в нападении	Жесты судьи	24.12.2022
48	Жесты судьи	Жесты судьи	13.01.2023
49	Жесты судьи		14.01.2023
50	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, техника безопасности при занятиях лыжами	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, техника безопасности при занятиях лыжами	16.01.2023
51	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания	20.01.2023
52	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	21.01.2023
53	Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе	Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе	23.01.2023
54	Зависимость скорости в попеременном двухшажном ходе от длины шага	Зависимость скорости в попеременном двухшажном ходе от длины шага	27.01.2023
55	Спуски под уклон в различных стойках.	Спуски под уклон в различных стойках.	28.01.2023
56	Торможение «плугом».	Торможение «плугом».	30.01.2023
57	Торможение «полуплугом».	Торможение «полуплугом».	03.02.2023
58	Зависимость скорости в попеременном вухшажном ходе от частоты шага	Зависимость скорости в попеременном вухшажном ходе от частоты шага	04.02.2023
59	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	06.02.2023
60	Особенности техники одновременного одношажного хода	Особенности техники одновременного одношажного хода	10.02.2023

61	Сочетание лыжных ходов	Сочетание лыжных ходов	11.02.2023
62	Переход с одного хода на другой	Переход с одного хода на другой	13.02.2023
63	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	17.02.2023
64	зависимость техники хода от рельефа местности	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	18.02.2023
65	Прохождение дистанции 3 км-К	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.	20.02.2023
66	Коньковый ход	Коньковый ход	25.02.2023
67	Развитие выносливости у юных лыжников	Коньковый ход	27.02.2023
68	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	Прохождение дистанции 5 -7 км без учета времени	03.03.2023
69	Передача эстафеты в лыжных гонках	Передача эстафеты в лыжных гонках	04.03.2023
70	Игры и эстафеты на склоне	Игры и эстафеты на склоне	06.03.2023
71	Развитие скоростной выносливости	Прохождение дистанции 5 -7 км без учета времени	10.03.2023
72	Выступление Российских атлетов на Олимпийских играх 2018г.	Выступление Российских атлетов на Олимпийских играх 2018г.	11.03.2023
73	Хранение лыжного снаряжения в летний период	Хранение лыжного снаряжения в летний период	13.03.2023
74	Борьба. Терминология на уроках борьбы. стойки и передвижения борца	Терминология на уроках борьбы. стойки и передвижения борца	17.03.2023
75	Физические качества борцов и способы их развития	Физические качества борцов и способы их развития	18.03.2023
76	Техника падения на спину после броска	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	20.03.2023
77	Задняя подножка, подсечка	Задняя подножка, подсечка	24.03.2023
78	Захват ноги зацепом	Захват ноги зацепом	25.03.2023

79	Освобождение от захвата, зацепа ноги	Освобождение от захвата, зацепа ноги	03.04.2023
80	Учебные схватки	Удержание с боку	07.04.2023
81	Удержание с боку	Удержание с боку	08.04.2023
82	Бросок через бедро	Бросок через бедро	10.04.2023
83	Выведение из равновесия	Выведение из равновесия	14.04.2023
84	Техника безопасности на уроках волейбола. Развитие скоростно силовых качеств	Прыжки на скакалке	15.04.2023
85	Волейбол Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу	17.04.2023
86	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу	21.04.2023
87	Прямой нападающий удар через сетку.	Прямой нападающий удар через сетку.	22.04.2023
88	Прямой нападающий удар через сетку.	Прямой нападающий удар через сетку.	24.04.2023
89	Блокирование нападающего удара	Блокирование нападающего удара	28.04.2023
90	Верхняя прямая подача, прием подачи.	Верхняя прямая подача, прием подачи.	29.04.2023
91	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра. Развитие координационных способностей	05.05.2023
92	Легкая атлетика Метание мяча из различных положений	Легкая атлетика Метание мяча из различных положений	06.05.2023
93	Нац прыжок «Тамян». Развитие прыгучести. Нац игра «Чакпан»	Метание малого мяча в горизонтальную цель	12.05.2023
94	Прыжок с шестом	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	13.05.2023
95	Нац игра «Чакпан»	Равномерный бег 20 мин).	15.05.2023

		Преодоление препятствий	
96	круговая тренировка с использованием национальных спортивных снарядов	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	19.05.2023
97	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	20.05.2023
98	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	22.05.2023
99	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	26.05.2023
100	Равномерный бег 20 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Круговая тренировка с отягощением	27.05.2023
101	Сдача норм ГТО	Круговая тренировка с отягощением	
102	Сдача норм ГТО	Круговая тренировка с отягощением	

ЛИТЕРАТУРА

1. *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.
2. *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.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие* / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

