**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_Физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования основное общее 8 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_2\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_Донсков Андрей Михайлович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

 Программа разработана на основе программ основного общего образования «Физическая культура»

 А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012.\_\_\_\_\_\_

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

«Физическая культура» 8-9 класс А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2011

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**РАЗДЕЛ 1. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

**«Физическая культура» в 8 классе.**

**Знания о физической культуре**

**Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

• воспитывать гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• развивать моральное сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

• самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее ЭФФЕКТИВные способы решения учебных и познавательных задач;

• соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

• создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

• формировать и развивать экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

 Предметные результаты:

Ученик научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов

Использовать форму оценки личностных результатов, обучающихся - оценка индивидуального прогресса личностного развития.

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

Оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета, физическая культура.

**Критерии оценок.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки («1», «2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По знаниям о физической культуре оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

ПО УМЕНИЯМ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Оценка «5» выставляется за ответ, демонстрацию и использования приемов на практике.

Оценка «4» выставляется за ответ, демонстрацию и использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Оценка «3» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, нет должного умения в использовании материала.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено.

ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполненоКонтрольные упражнения | мальчики | девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м , с | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.7 |
| Бег, мин, с 2000 м 3000 м | 10.0без | 10.40учета | 11.40времени | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| Прыжок в длину , см | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Метание мяча 150 г ,м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине, разПоднимание туловища из положения лежа руки за головой , раз | 9 | 7 | 5 | 15 | 10 | 6 |
| Кросс 2000 м, мин  3000 м, мин | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12 .30 | 13.30 | 14.30 |

По уровню физического совершенствования.

Оценивая уровень физической совершенствования, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии. Не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

 При оценке темпов прироста на отметку «5»,»4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

 Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физкультурной подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

 Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по разделу «Знания о физической культуре» и по подразделу «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» оцениваются на общих основаниях.

**Распределение учебного времени.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного****материала** | **Количество часов** |
|
| **1** | **Знания о физической культуре** | **4** |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **62** |
|  | **Легкая атлетика**  | **17** |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |
|  | **Футбол** | **10** |
|  | **Настольный теннис** | **10** |
|  | **Волейбол**  | **10** |
|  | **Итого** | **65** |

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

|  |
| --- |
| **VIII класс**  |
| **Знания о физической культуре**  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |

 |
| **Знания о физической культуре.**Физическая культура в современном обществе | **Знания о физической культуре.****Физическая культура в современном обществе.***Физкультурно-оздоровительное на­правление как наиболее массовое на­правление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией ак­тивного отдыха и досуга. Его цель, за­дачи, основное содержание.**Формы занятий оздоровительной фи­зической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.**Спортивное направление как направ­ление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Со­ревновательные действия.**Физическая подготовка как трениро­вочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спор­тивные достижения в избранном виде спорта.**Виды физической подготовки (обще­физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).**Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освое­нию профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность.* | **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание физкультурно-оздо­ровительного направления.**Выделять** основные формы за­нятий оздоровительной физической культурой, **определять** их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.**Определять** цель, задачи и основ­ное содержание спортивного направ­ления.**Выделять** виды физической под­готовки.**Определять** цель, задачи и основ­ное содержание прикладного направ­ления физической культуры.**Выделять** основные формы за­нятий прикладной физической куль­турой, **раскрывать** их содержание и направленность |
| Всестороннее и гармо­ничное физическое раз­витие | **Всестороннее и гармоничное физиче­ское развитие.***Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном разви­тии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исто­рические эпохи. Коэффициент гармо­ничности. Определение гармоничности собственного телосложения* | **Определять** гармоничное физиче­ское развитие через представления о красоте телосложения.**Раскрывать** изменчивость этих представлений в разные историче­ские эпохи.**Определять** гармоничность соб­ственного телосложения |
| Спортивная подготов­ка | **Спортивная подготовка.***Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологиче­ской подготовки спортсмена* | **Раскрывать** понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.Объяснять целесообразность раз­личных видов физической подго­товки |
| Адаптивная физиче­ская культура | **Адаптивная и лечебная физическая культура.***Адаптивная физическая культура как средство активного включения в обще­ственную жизнь людей с ограниченны­ми возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее ле­чение хронических заболеваний, восста­новление функций организма после болез­ней, хирургических операций и травм.**Её роль и значение в жизнедеятельно­сти современного человека* | **Объяснять** роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| Проведение самостоя­тельных занятий по кор­рекции осанки и тело­сложению | **Коррекция осанки и телосложения.***Коррекция осанки как целенаправлен­ный процесс приведения её формы в со­ответствие с установленными стандар­тами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловлен­ность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.**Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотноше­ния ростовесовых показателей основных его частей.**Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.**Требования безопасности на заняти­ях, проводимых в домашних условиях.* | **Характеризовать** признаки пра­вильной осанки, определять виды её нарушения.**Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем челове­ка.**Выявлять** возможные причины её нарушений в условиях учебной и бы­товой деятельности.**Измерять** части тела и определятьиндивидуальные особенности тело­сложения.**Выполнять** требования безопас­ности, **готовить** место занятий, спор­тивный инвентарь, одежду и обувь |
| Восстановительный мас­саж | **Восстановительный массаж.***Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тя­жёлой умственной и физической рабо­ты. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Харак­теристика основных приёмов восстано­вительного массажа* | **Характеризовать** положитель­ное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем ор­ганизма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).**Демонстрировать** технику выпол­нения основных приёмов массажа |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  |
| **Организация и про­ведение самостоятель­ных занятий спортив­ной подготовкой.**Планирование занятий физической культурой | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий спортивной подготовкой.****Составление плана занятий спортив­ной подготовкой.***Спортивная подготовка как длитель­ный процесс, включающий в себя тре­нировочные занятия (тренировки) с це­ленаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования заня­тий в системе спортивной подготовки.**Планирование тренировочных заня­тий в системе самостоятельной спор­тивной подготовки.**Самонаблюдение за состоянием ор­ганизма во время тренировочных заня­тий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по пока­зателям самочувствия во время самого занятия* | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.**Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.**Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.**Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм |
| Планирование занятий физической культурой | **Как учитывать индивидуальные осо­бенности при составлении планов тре­нировочных занятий.**Индивидуальные особенности физиче­ского развития и физической подготов­ленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организа­ции занятий.Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показате­лей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса | **Раскрывать** понятие «индивиду­альные особенности», определять факторы и причины их появле­ния.**Характеризовать** зависимость ре­жимов нагрузки от задач и содержа­ния тренировочных занятий.**Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей дина­мики ЧСС в тренировочном цикле.**Определять** дозировку нагрузки расчётным способом по количеству по­вторений, скорости выполнения и ве­личины дополнительного отягощения.**Руководствоваться** стандартны­ми показателями физической под­готовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой |
| **Физическое совершенствование**  |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность**Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкультпауз (подвижных пере­мен) | **Виды двигательной деятельности.****Физкультурно-оздоровительная дея­тельность** Упражнения для профилактики утомле­ния, связанного с длительной работой за компьютером.*Комплекс упражнений для поддержа­ния физической и умственной работо­способности.*Комплекс упражнений при избыточной массе тела.*Комплекс упражнений при избыточ­ной массе тела с использованием упраж­нений, включающих в работу основные крупные мышечные группы*.Гимнастика для глаз.*Комплекс упражнений для профи­лактики утомления глаз и повышения остроты зрения* | **Выполнять** упражнения для ре­лаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, ды­хания и энергообмена.**Подбирать** дозировку с учетом индивидуального состояния и харак­тера признаков утомления.**Выполнять** упражнения на кор­рекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоя­тельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей фи­зического развития и физической подготовленности.**Выполнять** упражнения для про­филактики утомления глаз и повы­шения остроты зрения |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.**Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность**Гимнастика с основами акробатики.*Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акроба­тических комбинаций.**Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробати­ческих комбинаций (юноши, девушки).*Совершенствование техники ранее разу­ченных акробатических упражнений.*Длинный кувырок с разбега (юноши).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники длинно­го кувырка.**Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).**Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.**Техника стойки на голове и руках, си­лой (юноши).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.**Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.**Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного состав­ления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.**Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).**Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастиче­ском бревне.**Техника ранее разученных упражне­ний на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельно­го составления индивидуальных гимна­стических комбинаций (юноши).**Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастиче­ской перекладине.**Техника размахивания на гимнасти­ческой перекладине (юноши).**Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники размахива­ния на гимнастической перекладине.**Техника подъёма разгибом на гимна­стической перекладине (юноши).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники подъ­ёма разгибом на гимнастической пере­кладине.**Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.*  | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.**Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности.**Совершенствовать** самостоя­тельно и демонстрировать техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.**Описывать** технику длинного ку­вырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и де­монстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.**Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.**Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.**Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.**Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.**Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники.**Составлять** индивидуальные ком­бинации.**Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполне­ния комбинации на гимнастическойперекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.**Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их устранения.**Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.**Осваивать** самостоятельно и де­монстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.**Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений в структуре гим­настических комбинаций на парал­лельных брусьях.**Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления.**Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. |
| **Лёгкая атлетика.**Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | Лёгкая атлетика.*Совершенствование техники сприн­терского бега: техника низкого стар­та с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.**Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в спринтерском беге.**Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специ­альных скоростных качеств.**Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стар­товым ускорением; техника равномер­ного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.**Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в беге на средние и длинные дистанции.**Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.**Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».**Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления.**Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.* | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивиду­альный результат в условиях сорев­новательной деятельности.**Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.**Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе са­мостоятельных занятий спортивной подготовкой.**Выполнять** бег на средние и длин­ные дистанции на максимально воз­можный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятель­ности.**Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортив­ных достижений в беге на средние и длинные дистанции.**Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с раз­бега в процессе самостоятельных за­нятий спортивной подготовкой.**Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в услови­ях соревновательной деятельности. |
|  | *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.**Упражнения для развития прыгуче­сти (взрывной силы).**Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.**Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в метания малого мяча на дальность.**Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность* | **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.**Развивать** прыгучесть с помощью специальных упражнений.**Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.**Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со­ревновательной деятельности.**Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в метании малого мяча на дальность |
| ***Волейбол.****Игра по правилам* | Волейбол.Технические действия. *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.* | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.**Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.**Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.**Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.**Взаимодействовать с** игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.**Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
|  | *Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками вперёд.**Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками над собой.**Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками назад.**Техника передачи мяча в прыжке.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча в прыжке.**Техника приёма мяча двумя руками снизу.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.**Технико-тактические действия в за­щите.**Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.**Игра в волейбол по правилам* |
| ***Футбол.****Игра по правилам* | Футбол. Технические действия.*Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.**Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.**Подводящие упражнения для само- стояте.1ьного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.**Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.**Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.* *Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.**Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.**Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).**Игра в футбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.**Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.**Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.**Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.**Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко соблюдать правила игры. |
| ***Настольный теннис.****Игра по правилам.* |  Настольный теннис. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами; поочерёдные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов; парные игры с применением изученных атакующих ударов; подачи: с боковым вращением мяча слева на права в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач; отражение сложных подач; тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника. | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе занятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств.**Использовать** игру в настольный теннис как средство организации активного отдыха и досуга.**Выполнять** правила игры в н/теннис в процессе соревнователь­ной деятельности.**Описывать** технику передвижения в стойке и использовать её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику удара по мячу, использовать её в процессеигровой деятельности.**Описывать** технику сочетания ударов и использовать их в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику сложных подач и использовать их в про­цессе игровой деятельности.**Описывать** технику подач и демонстри­ровать её в процессе игровой дея­тельности.**Демонстрировать** технику подач и ударов. |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  |
| Прикладно-ориентиро­ванная физическая под­готовка | *Совершенствование техники ра­нее разученных прикладно -ориенти­рованных упражнений (в беге, прыжках, лазанье и др.)* | **Преодолевать** искусственные и ес­тественные полосы препятствий, ис­пользуя прикладно -ориентированные способы передвижения, **проявлять** смелость, волю, самообладание, уве­ренность |
| Общефизическая под­готовка | *Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентиро­ванные на развитие основных физиче­ских качеств.**Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптив­ных свойств основных систем организ­ма* | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |

**Формы организации учебных занятий.**

1.Урок физической культуры.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

**Раздел 3. Календарно- тематический план по физической культуре. 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Название раздела | Тема урока | СодержаниеЗанятий. | Домашнее задание | мониторинг |
| план | факт |
| 1. | 03.09 |  |  Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Планирование занятий физической культурой. | Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса | Ч.2.Г.1.стр.25 | текущий |
| 2 | 07.09 |  | Знания о физической культуре | Всестороннее и гармо­ничное физическое раз­витие | Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном разви­тии у разных народов. Коэффициент гармо­ничности. Определение гармоничности собственного телосложения.  | Ч.2.Г.2.стр.10 | текущий |
| 3 | 10.09 |  | Физическое совершенствованиеЛегкая атлетика. 10ч.  | Т.Б. Выявить уровень физической подготовленности. | Бег 60 м.Сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег 1000 м. | Т.Б. на уроках л/атлетике. | текущий |
| 4 | 14.09 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Бег 60 м. Сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег 1000 м. | Ч.3.Г.2.стр.102 | зачет |
| 5 | 17.09 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60 м.Подтягивание, отжимание, пресс. | Ч.3.Г.2.стр.102 | текущий |
| 6 | 21.09 |  |  | Преодоление препятствий. | Преодоление 2-3 х препятствий.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 7 | 24.09 |  |  | Преодоление препятствий. | Прыжок в длину с разбега. Бег 2 км.Преодоление препятствий. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.105 | текущий |
| 8 | 28.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Бег 2 км.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.109 | текущий |
| 9 | 01.10 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.109 | текущий |
| 10 | 05.10 |  |  | Метание мяча. | Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.110 | зачет |
| 11 | 08.10 |  |  | Метание мяча. | Метание мяча. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | Ч.3.Г.2.стр.110 | текущий |
| 12 | 12.10 |  |  | Бег по пересеченной местности. | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Метание мяча. Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 13 | 15.10 |  |  Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Организация и про­ведение самостоятель­ных занятий спортив­ной подготовкой. | Планирование занятий физической культурой. | Ч.2.Г.1.стр.25 | текущий |
| 14 | 19.10 |  | Физическое совершенствованиеФутбол. 5ч. | Т.Б. Ведение мяча | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Т.Б. на уроках спортигр. | текущий |
| 15 | 22.10 |  |  | Ведение мяча. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила игры в футбол. | текущий |
| 16 | 09.11 |  |  | Передачи и перемещения. | Передачи и перемещения. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.141 | текущий |
| 17 | 12.11 |  |  | Передачи и перемещения. | Передачи и перемещения. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.141 | зачет |
| 18 | 16.11 |  |  | Удары по катящемуся мячу. | Удары по катящемуся мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.142 | текущий |
| 19 | 19.11 |  | Знания о физической культуре | Самостоя­тельные занятия по кор­рекции осанки. | Коррекция осанки как целенаправлен­ный процесс приведения её формы в со­ответствие с установленными стандар­тами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.  | Ч.1.Г.5.стр.19 | текущий |
| 20 | 23.11 |  |  Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Самостоя­тельные занятия спортивной подготовкой. | Спортивная подготовка как длитель­ный процесс. Формы планирования заня­тий в системе спортивной подготовки. | Ч.1.Г.3.стр.14 | текущий |
| 21 | 26.11 |  | Физическое совершенствованиеГимнастика. 10ч. |  Т.Б. Упражнения на перекладине и на бревне. | Ю. из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; махом одной толчком другой подъем переворотом. (п.н.)Д. шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения.Упражнения на развитие силы и гибкости. | Т.Б. на уроках гимнастики. | текущий |
| 22 | 30.11 |  |  | Комплекс упражнений при избыточной массе тела. | Ю. из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; махом одной толчком другой подъем переворотом. (п.н.)Д. шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения.Упражнения при избыточной массе тела. | Ч.3.Г.1.стр.75 | текущий |
| 23 | 03.12 |  |  | Комплекс упражнений при избыточной массе тела. | Ю. из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; махом одной толчком другой подъем переворотом. (п.н.)Д. шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения. Упражнения при избыточной массе тела. | Ч.3.Г.1.стр.75 | зачет |
| 24 | 07.12 |  |  |  Акробатическая комбинация. | Ю. кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.Ю. из виса на под коленки через стойку на руках опускание в упор присев; махом одной толчком другой подъем переворотом. (п.н.)Д. шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения. | Ч.3.Г.2.стр.80 | текущий |
| 25 | 10.12 |  |  | Акробатическая комбинация. | Ю. кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.Ю. из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; махом одной толчком другой подъем переворотом. (п.н.)Д. шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора на колени в стойку боком к бревну. Строевые упражнения. | Ч.3.Г.2.стр.80 | зачет |
| 26 | 14.12 |  |  | Опорный прыжок.  | Прыжок согнув ноги (козел в длину н-110-115 см.) Д. прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину н-110см.) Ю. кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.махом. Упражнения для развития силы. | Ч.3.Г.2.стр.82 | текущий |
| 27 | 17.12 |  |  | Опорный прыжок.  | Прыжок согнув ноги (козел в длину н-110-115 см.) Д. прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину н-110см.)Ю. кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.Строевые упражнения. Упражнения для развития силы. | Ч.3.Г.2.стр.82 | текущий |
| 28 | 21.12 |  |  | Упражнения для развития силы. | Прыжок согнув ноги (козел в длину н-110-115 см.) Д. прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину н-110см.)Ю. кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Д. «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Строевые упражнения.Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.2.Г.2.стр.64 | зачет |
| 29 | 24.12 |  |  | Упражнения для развития силы. | Прыжок согнув ноги (козел в длину н-110-115 см.) Д. прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину н-110см.) Строевые упражнения.Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.2.Г.2.стр.64 | зачет |
| 30 | 28.12 |  |  | Профилактика нару­шения осанки.  | Упражнения для профилактики нару­шения осанкиСтроевые упражнения.Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.1.стр.78 | текущий |
| 31 | 11.01 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Составление плана занятий спортив­ной подготовкой. | Планирование тренировочных заня­тий в системе самостоятельной спор­тивной подготовки. | Ч.2.Г.1.стр.25 | текущий |
| 32 | 14.01 |  | Физическое совершенствованиеНастольный теннис. 10ч. | Т.Б. Сложные подачи.  | Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Т.Б. на уроках по н/теннису. | текущий |
| 33 | 18.01 |  |  | Контрудары справа и слева. | Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила игры. | текущий |
| 34 | 21.01 |  |  | Сложные подачи. Гимнастика для глаз. | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.77 | текущий |
| 35 | 25.01 |  |  | Сложные подачи.Гимнастика для глаз. | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.77 | текущий |
| 36 | 28.01 |  |  | Контрудары справа и слева.Гимнастика для глаз. | Гимнастика для глаз. Поочередные контрудары справа и слева.Сочетание сложных подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.77 | текущий |
| 37 | 01.02 |  |  | Контрудары справа и слева.Гимнастика для глаз. | Гимнастика для глаз. Тактика и правила игры. Поочередные контрудары справа и слева. Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.77 | зачет |
| 38 | 04.02 |  |  | Атака с перехватом инициативы. | Атака с перехватом инициативы.Тактика и правила игры.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 39 | 08.02 |  |  | Атака с перехватом инициативы. | Атака с перехватом инициативы.Тактика и правила игры.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 40 | 11.02 |  |  | Тактика и правила игры. | Атака с перехватом инициативы.Тактика и правила игры.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила судейства. | зачет |
| 41 | 15.02 |  |  | Атака с силового удара. | Атака с силового удара.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила судейства. | текущий |
| 42 | 18.02 |  | Физическое совершенствованиеВолейбол – 10 ч. | Т.Б. Перемещения и стойки. | Специальные перемещения.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. Упражнения для развития рывка и ответных действий. | Правила игры в волейбол. | текущий |
| 43 | 22.02 |  |  | Верхняя передача. | Верхняя передача.Специальные перемещения.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. Упражнения для развития рывка и ответных действий. | Ч.3.Г.2.стр.130 |  |
| 44 | 25.02 |  |  | Передачи мяча в стенку | Передачи мяча в стенку (индивидуальные групповые действия). Верхняя передача.Специальные перемещения.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.130 | текущий |
| 45 | 01.03 |  |  | Упражнения для поддержа­ния физической и умственной работо­способности. | Передачи мяча в стенку (индивидуальные, групповые действия).Верхняя передача. Специальные перемещения. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передач. | Ч.3.Г.1.стр.74 | зачет |
| 46 | 04.03 |  |  | Упражнения для поддержа­ния физической и умственной работо­способности. | Передачи мяча во встречных колоннах.Верхняя передача.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передач. | Ч.3.Г.1.стр.74 | текущий |
| 47 | 11.03 |  |  | Передачи мяча во встречных колоннах. | Передачи мяча во встречных колоннах.Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передач. | Ч.3.Г.2.стр.132 | текущий |
| 48 | 15.03 |  |  | Подачи и прием мяча. | Подачи и прием мяча.Передачи мяча во встречных колоннах.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра.  | Ч.3.Г.2.стр.133 | текущий |
| 49 | 29.03 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар.Подачи и прием мяча.Передачи мяча во встречных колоннах.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра.  | Ч.3.Г.2.ст.136 | зачет |
| 50 | 01.04 |  |  | Одиночное блокирование | Одиночное блокирование Нападающий удар.Подачи и прием мяча.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра.  | Ч.3.Г.2.стр.138 | зачет |
| 51 | 05.04 |  |  | Техника и тактика игры волейбол. | Упражнения для развития рывка и ответных действий, мышц, участвующих в передаче и подаче мяча.Учебная игра.  | Ч.3.Г.2.стр.140 | текущий |
| 52 | 08.04 |  | Физическое совершенствованиеФутбол. 5ч. | Удары по катящемуся мячу. | Удары по катящемуся мячу.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила игры. | зачет |
| 53 | 12.04 |  |  | Вбрасывание мяча. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.141 | текущий |
| 54 | 15.04 |  |  | Профилактика утомле­ния. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.74 | текущий |
| 55 | 19.04 |  |  | Профилактика утомления. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.74 | зачет |
| 56 | 22.04 |  |  | Профилактика утомления. | Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.74 | зачет |
| 57 | 26.04 |  | Знания о физической культуре | Адаптивная физиче­ская культура.  | Адаптивная физическая культура как средство активного включения в обще­ственную жизнь людей с ограниченны­ми возможностями.  | Ч.1.Г.4.стр.15 | текущий |
| 58 | 29.04 |  | Физическое совершенствованиеЛегкая атлетика. 7ч.  | Т.Б. Выявить уровень физической подготовленности. | Бег 60 м.Сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег 1000 м. | Т.Б. на уроках л/атлетикой | текущий |
| 59 | 06.05 |  |  | Спринтерский бег. | Низкий старт. Бег 60 м. Сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег 1000 м. | Ч.3.Г.2.стр.102 | зачет |
| 60 | 13.05 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Бег 60 м. Сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег 1000 м. | Ч.3.Г.2.стр.102 | зачет |
| 61 | 17.05 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60 м.Подтягивание, отжимание, пресс. | Ч.3.Г.2.стр.102 | текущий |
| 62 | 20.05 |  |  | Преодоление препятствий. | Преодоление 2-3 х препятствий.Подтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 63 | 24.05 |  |  | Метение мяча. | Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.110 | зачет |
| 64 | 27.05 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Бег 2 кмПодтягивание, отжимание, пресс.Спортивная игра. | Ч.3.Г.2.стр.109 | текущий |
| 65 | 31.05 |  | Знания о физической культуре | Спортивная подготовка. | Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологиче­ской подготовки спортсмена. Её цель и содержание | Ч.1.Г.3.стр.14 | текущий |
| Итого – 65 часов. |

|  |
| --- |
|   |
| **СОГЛАСОВАНО**Протокол заседания методического совета от 23.08. 2021 года № 187\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись Ф.И.О.23 августа 2021 года |