**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 «В» класса на 2022-2023 учебный год составлена с учётом рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов и завершённой линии учебников:- М.Я. Виленский. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение;

В рабочую программу для 8 класса внесены следующие изменения:

* с целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, часы, отведенные на изучение разделов: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности и физкультурно-оздоровительной деятельность, распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы в течение уроков ежегодно (10 минут каждого из уроков);
* в связи с отсутствием бассейна в ОУ невозможно изучение раздела «Плавание», часы, выделенные на изучение данного раздела равномерно распределены по остальным разделам программы;

- обучающиеся, временно освобожденные от практической части предмета «Физическая культура», изучают теоретическую часть программного материала (метапредметные и предметные знания).

В соответствии с постановлением Правительства РФ № 875 от 10.07 2022 года «О переносе выходных дней в 2013 году», с проектом постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2023 году», письмом управления образования администрации г. Белгорода № 41-30/10-20/937\_\_\_\_\_ от 23.06\_\_\_\_\_\_\_2022 г. «О сроках каникулов в 2022-2023 учебном году», приказом по школе №\_\_333\_\_\_\_\_\_. «Об утверждении учебного планов, планов внеурочной деятельности, планов дополнительного образования МБОУ СОШ № 37 на 2022-2023 учебный год» продолжительность учебного года в 8 «В» классе 34 учебные недели. Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа, скорректирована за счет уплотнения материала на \_\_7\_ часов (праздничные дни).

**Календарно-тематическое планирование 8 «В» класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **План** | **Факт** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме** | **П/игры** | **Инвентарь**  | **Д/З** |
| **Легкоатлетические упражнения -12 часов** |
|  | 2.09 |  | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях Л/А упражнениямиТехника спортивной ходьбы | Знать и соблюдать правила техники безопасности по л/атлетике и на занятиях на открытых площадках.Овладеть техникой различных видов ходьбы. Выполнить равномерный бег 1000м. Выполнить бег с ускорением (30 метров) | «Лапта»«Знамя» | Секундомер  | повторить правила Т.Б. Стр.102  |
|  | 5.09 |  | Т. «История легкой атлетики». Техника высокого старта. Длительный бег | Т. «История легкой атлетики». Осваивают технику равномерного бега-15 мин.(м) и 10мин. (д). выбирают индивидуальный прохождения дистанции. Выполнить бег с высокого старта, бега по дистанции и финиширование.выполнить технику челночного бега 3х10 м.  | «Лапта»«Знамя» | Секундомер, конусы | повторить технику длительного бега. Стр. 101, 107-108 |
|  | 6.09 |  | О.з. «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями».эстафеты с элементами л/а упражнений.**Тестирование-бег на 30 метров** | Основы знаний. «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». Выполнить эстафеты с элементами л/а упражненийДемонстрировать: Бег на 30 метров.Играть в подвижные игры. | «Успей выбежать»Эстафеты | Секундомер, конусы | повторить способы самоконтроля. Стр.18, 8 |
|  | 9.09 |  | Т. «Основные правила соревнований». Спринтерский бег. **Тестирование: подтягивание** | Т. «Основные правила соревнований». Выполнить челночный бег 3х10 м. Выполнять бег с низкого старта. Описывать технику выполнения низкого старта и осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой. | «Хитрая лиса»«Лапта» | Секундомер, конусы, биты, т. мяч | выполнить упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Стр.101-102 |
|  | 12.09 |  | О.з. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность». Спринтерский бег. **Входной контроль:тестирование- прыжок в длину с места** | О.з. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность». Выполнять технику челночного бега 3х10 м., бег с ускорением до 70м..Демонстрировать **прыжок в длину с места** | «Салки»«Лапта» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | выполнить упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Стр. 10,8, 117-120 |
|  | 13.09 |  | Совершенствование техники метания малого мяча (150гр.) с 4-5 бросковых шагов. **Тестирование -челночный бег 3х10 м** | Описывать технику выполнения метательных упражнений и осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать: челночный бег 3х10 м. Играть в подвижные игры. | «Лапта» | Малые мячи (150 гр). Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | выполнить упр-я для овладения метанием малого мяча. Стр.8,119-120 |
|  | 16.09 |  | О.з. «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений». Техника метания мяча в цель. **Тестирование-наклон вперед** | О.з. «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений». Выполнять метание мяча в цель(1х1м) с расстояния: д-12-14 м, м-16м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания. Демонстрировать наклон вперед. | «Салки в квадрате»«Салки на одной ноге» | Малые мячи (150 гр) конусы, сантиметровая рулетка | повторить «Каковы основные функции скелета?»Стр. 8, 12-14,115-116 |
|  | 19.09 |  | О.з. «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений». Овладеть техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование бега на 60 метров с н/старта | О.з. «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений». Выполнять и описывать технику бега на 60 метров с н/старта. Овладевают элементами техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка. | «Знамя» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, флажки | назвать основные функции мышц. Стр. 12-14, 103-106 |
|  | 12.09 |  | Овладеть техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». **Тестирование- бег 60 м** | выполняют прыжок длину с 11-13 шагов разбега, описывать и выявлять характерные ошибки. Демонстрировать: бег на 60 метров. Играть в подвижные игры. | «Лапта»«Знамя» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, флажки, биты, т. мяч | определить свой пульс в покое. |
|  | 23.09 |  | О.з. «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма».Совершенствование техники прыжка с разбега. **Тестирование – метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов** | О.з. «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма».на скорость. Демонстрировать: метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов. Выполнить элементы техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.  | «Лапта»«Знамя» | Малые мячи (150 гр). Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | выполнить прыжки со скакалкой. Стр. 14-16, 108 |
|  | 26.09 |  | О.з. «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». **Тестирование- прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»** | О.з. «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». выполнять тестирование- прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Выбирают индивидуальный режим прохождения дистанции 1500м и контролируют нагрузку по ЧСС.Разучить технику передач эстафетной палочки. | «Лапта»«Знамя» | Эстафетные палочки, Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | выполнить прыжки со скакалкой. Стр. 25, 108 |
|  | 27.09 |  | **Самостоятельные занятия ФУ.**  «Выбирайте виды спорта». **Тестирование- бег 2000м** | **Самостоятельные занятия ФУ. «**Примерные возрастные нормы для начала занятий видами спорта».. Демонстрировать бег на 2000м. | «Лапта»«Знамя» | Секундомер, биты, т. мяч | просмотреть таблицу №6. Стр.157-159 |
| **Лапта -7 часов (с учетом вариативной части)** |
|  | 30.09 |  | Правила техники безопасности на занятиях русской лаптой.Стойки подающего и стойки игроков в поле | Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях русской лаптой. Выполняют технику стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед. Описывать технику выполнения игровых действий и осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. | «Лапта с перебежками» | Биты, т/мячи | повторить правила Т.Б. на занятиях русской лаптой |
|  | 3.10 |  | О.з. «История Лапты». Ловля мяча одной и двумя руками | Знать историю русской лапты. Повторить технику ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние. Совершенствовать технику стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед. | «Лапта с перебежками» | Биты, т/мячи | выполнить жонглирование двумя мячами |
|  | 4.10 |  | Урок-игра по лапте | Закрепить технику стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед**.** Играть в лапту. | «Лапта по упрощенным правилам» | Биты, т/мячи | выполнить жонглирование двумя мячами |
|  | 7.10 |  | Т. «Тренировку начинаем с разминки». Броски мяча на заданное расстояние |  Что такое «Разминка»? Упражнения для разминки. Повторить технику передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая). Закрепить технику ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние.  | «Охотники и утки»  |  | выполнить упражнения для рук.Стр.160-161 |
|  | 10.10 |  | Т. «Тренировку начинаем с разминки». Передача мяча на короткое, среднее, дальнее расстояние | Что такое «Разминка»? Упражнения для разминки. Совершенствовать технику передачи мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая). Играть в русскую лапту. | «Лапта по упрощенным правилам» | Биты, т/мячи | выполнить упражнения для ног.Стр.160-161 |
|  | 11.10 |  | О.з. «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями».Эстафеты с элементами лапты | О.з. «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями».Выполнить эстафеты с элементами лапты.Играть в лапту. Знать правила игры. | «Лапта по упрощенным правилам» | Биты, т/мячи | повторить элементы личной гигиены человека. Стр. 26-28 |
|  | 14.10 |  | Т. «Тренировку начинаем с разминки». Совершенствование прямой подачи в русской лапте | Что такое «Разминка»? Упражнения для разминки. Совершенствовать технику прямой подачи в русской лапте. Повторить технику передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая). Закрепить технику ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние.  | «Охотники и утки»  |  | выполнить упражнения для туловища.Стр.160-161 |
| **Баскетбол – 5 часов** |
|  | 17.10 |  | ТБ на уроках баскетбола. Повторить стоек и перемещений в баскетболе. **Тестирование- наклон вперед из положения стоя.** | Сформировать знания и представления о правилах и организации соревнований в баскетболе. Повторить технику стоек и перемещений, ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате), ведение мяча внизкой, средней, и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | Эстафеты с мячомИгра "Гонка мячей" | Б/ мячи, сантиметровая рулетка, конусы. | повторить ТБ на уроках баскетбола. Стр.46 |
|  | 18.10 |  | Т. «Овладение двигательными действиями-баскетбол». Техника ведения мяча в баскетболе | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Совершенствовать технику ведения мяча. Тренировать ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Освоить индивидуальную технику защиты: вырывание и выбивание мяча. | Игра мини-баскетболИгра "Гонка мячей" | Б/ мячи, конусы. | повторить ведение мяча на месте. Стр.47-49 |
|  | 21.10 |  | Т. «История баскетбола».Бросок мяча в баскетболе. Тактика свободного нападения | Т. «История баскетбола». **Урок- игра.** Овладеть техникой броска мяча: броски одной и двумя руками с места. Освоить тактику игры: тактика свободного нападения. Развивать двигательные способности- координацию. | Игра мини-баскетбол | Б/ мячи, конусы. | выполнить жонглирование мячом. Стр. 44, 48-50 |
|  | 31.10 |  | Т. «История баскетбола».Бросок мяча в баскетболе. Тактика свободного нападения | Т. «История баскетбола». **Урок- игра.** Овладеть техникой броска мяча: броски одной и двумя руками с места. Освоить тактику игры: тактика свободного нападения. Развивать двигательные способности- координацию. | Игра мини-баскетбол | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнить жонглирование мячом. Стр. 44, 48-50 |
|  | 1.11 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты».Овладение техникой и тактикой приемов за выгодное положение | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты».Овладение техникой и тактикой приемов за выгодное положение. Выталкивание соперника из зоны, за линию площадки. | «Кто устойчивее», «Борьба за линию». | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнить упражнения для развития быстроты. Стр. 137 |
| **Гимнастика – 18 часов** |
|  | 7.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг. Повторить раннее изученного перестроения, повороты на месте | Сформировать знания и представления по основам техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнения команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!». Знать основы акробатики:Кувырок вперед (2-3 слитно). | Эстафета с элементами гимнастики. | Гимнастические маты. | повторить ТБ на уроках гимнастики. Стр.86 |
|  | 8.11 |  | Т. «Овладение двигательными действиями-строевые упражнения». Выполнения строевых команд | Т. «Овладение двигательными действиями-Строевые упражнения».Выполнятьстроевой шаг, размыкание и смыкание на месте, выполнения команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!». Изучить элементы техники выполнения акробатических упражнений: два кувырка вперед слитно. Развивать скоростно-силовые двигательные способности и гибкость. | Игра "Удочка" | Гимнастические маты. | повторить строевые упражнения. Стр.86-87 |
|  | 11.11 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие гибкости».Техника выполнения кувырков назад в упор стоя ноги врозь  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие гибкости». Сформировать знания и представления об основах выполнения гимнастических упражнений.Разучить технику выполнения акробатических упражнений. Играть в подвижные игры. | Соревнования с элементами акробатики | Гимнастические маты. | выполнить упражнения для развития гибкости. Стр. 89, 170 |
|  | 14.11 |  | Т. «Овладение двигательными действиями-висы и упоры». М.- из виса на подколенках через стойку на руках опусканием в упор присев. Д.-из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев | Т. «Овладение двигательными действиями-висы и упоры». М.- из виса на подколенках через стойку на руках опусканием в упор присев. Д.-из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Оценить степень усвоения техники выполнения комплекса акробатических упражнений из ранее разученных элементов. Развивать скоростно-силовые двигательные способности и гибкость. | Игра "Охотники и утки" | Гимнастические маты, гимнастические брусья | выполнить упражнения для развития гибкости. Стр. 87-88, 170 |
|  | 15.11 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие силы».Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитиесилы».Выполнять висы и упоры: Мальчики -подтягивание в висе, - поднимание прямых ног в висе. Девочки - подтягивание из виса лёжаРазвивать скоростно - силовые двигательные способности.  | Эстафета с элементами гимнастики. | Гимнастические маты, гимнастические брусья | выполнить упражнения для развития силы. Стр. 162-163 |
|  | 18.11 |  | Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке | Разучить технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Выполнять акробатическую комбинацию. Играть в подвижные игры. | Соревнования с элементами акробатики. | Гимнастические скамейки. | выполнить упражнения на равновесие. Стр. 167 |
|  | 21.11 |  | Т. «Овладение двигательными действиям- акробатика». Техника выполнения акробатических элементов  | Закрепить технику выполнения акробатических упражнений:М.- длинный кувырок. Д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Развивать скоростно - силовые двигательные способности и гибкость. | Игра "Охотники и утки" | Гимнастические маты. | выполнить упражнения для развития гибкости. Стр. 89-90,170 |
|  | 22.11 |  | О.з. «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах». Стойка на голове и руках | О.з. «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах». Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений: а) два кувырка вперед слитно; б) мост из положения стоя с помощью. Знать основы акробатики: Стойка на лопатках, перекат в упор присев. Разучить комплекс акробатических упражнений из разученных элементов.Развивать скоростно-силовые двигательные способности и гибкость. | Игры на внимание | Гимнастические маты. | выполнить упражнения на равновесие. Стр.28-29, 90 |
|  | 25.11 |  | **О.з. «**История возникновения и формирования ФК**».** Стойка на голове и руках | **О.з. «**История возникновения и формирования ФК**».** Знать основы акробатики: Стойка на лопатках, перекат в упор присев. Совершенствовать комплекс акробатических упражнений из раннее разученных элементов. Уметь играть в различные виды эстафет. | Эстафета с элементами гимнастики. | Гимнастические маты. | выполнить упражнения на равновесие. Стр.33-34,90 |
|  | 28.11 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Разучивание акробатической комбинации | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Разучить акробатическую комбинацию: кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок вперед (назад) в полушпагат, «мост» из положения лежа. Выполнять лазанье по канату в два приема.  | Игры с мячом и скакалками. | Гимнастические маты. Канат.  | выполнить упражнения для развития ловкости. Стр. 166,169 |
|  | 29.11 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Совершенствование акробатической комбинации | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок вперед (назад) в полушпагат, «мост» из положения лежа. Выполнять лазанье по канату в два приема. Развивать гибкость. | Игры с мячом и скакалками. | Гимнастические маты. Канат. | выполнить упражнения для развития ловкости. Стр. 166,170 |
|  | 2.12 |  | **О.з. «**ФК и Олимпийское движение в России**».** Выполнение акробатической комбинации | **О.з. «**ФК и Олимпийское движение в России**». Урок- игра.**Выполнять акробатическую комбинацию.Совершенствовать комплекс акробатических упражнений из ранее разученных элементов. Уметь играть в различные виды эстафет**.** | Эстафета с элементами гимнастики | Гимнастические маты.  | выполнить упражнения на координацию. Рис.113. Стр. 169 |
|  | 5.12 |  | Т. «Овладение двигательными действиям- опорный прыжок». повторение техники опорного прыжка-прыжок ноги врозь | Т. «Овладение двигательными действиям- опорный прыжок». Выполнять опорный прыжок: прыжок ноги врозь. Выполнять акробатическую комбинацию. Развивать скоростно-силовые двигательные способности и гибкость | Эстафеты с мячами | Гимнастические маты. Гимнастический козел | выполнить упражнения на координацию. Стр.166 |
|  | 6.12 |  | Опорный прыжок: м.-прыжок согнув ноги; д.- прыжок боком с поворотом на 90 градусов | Выполнять опорный прыжок: м.- прыжок согнув ноги, (козёл в длину, высота 110-115 см.); д.- прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110 см.). Выполнять акробатическую комбинацию. Развивать скоростно-силовые двигательные способности и гибкость. | Эстафета с элементами гимнастики. | Гимнастические маты. Гимнастический козел | повторить теорию опорного прыжкаСтр.91-92 |
|  | 9.12 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты и скоростно- силовых способностей».Гимнастические эстафеты | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты и скоростно- силовых способностей».**.**Выполнять гимнастические эстафеты. Сформировать знания и представления об упражнениях для разогревания. Развивать силовые двигательные способности. | Эстафеты с обручем | Обручи, гимнастические скамейки и маты. | выполнить упражнения для развития быстроты и скоростно- силовых способностей. Стр. 164 |
|  | 12.12 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Разучивание комплекса упражнений на бревне | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Разучивать комплекс упражнений на бревне.Выполнять ходьбу с различной амплитудой движений, ходьба со взмахом ног и поворотам на носках. Развивать силовые двигательные способности | Эстафета с элементами гимнастики. | Гимнастические скамейки и маты. | выполнить упражнения для развития координационные способности». Рис. 111. Стр.168 |
|  | 13.12 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Техника выполнения комплекса упражнений на бревне | Выполнять упражнения на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька). Закрепить технику выполнения комплекса упражнений на бревне. Развивать силовые двигательные способности | Эстафета со скакалкой | гимнастические скамейки и маты. | выполнить упражнения для развития координационные способности». Рис. 111. Стр.168 |
|  | 16.12 |  | О.з. «Совершенствование физических способностей». Игры по выбору детей | О.з. «Совершенствование физических способностей».Играть в подвижные игры. Сформировать знания и представления об Олимпийском движение. Совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений на бревне. Развивать силовые двигательные способности. | Игры с мячом | гимнастические скамейки и маты. Б/ мяч | выполнить упражнения для развития координационные способности».Стр.31-32,168 |
| **Волейбол –5 часов** |
|  | 19.12 |  | ТБ на занятиях волейболом. Техника перемещений в волейболеТестирование на гибкость- наклон стоя | ТБ на занятиях волейболом. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке. Освоить технику передачи мяча сверху двумя руками. Демонстрировать тест на гибкость – наклон стоя. | Борьба за мяч | В/ мячи, сантиметровая рулетка | ПовторитьТБ на занятиях волейболом. Стр.76-77. |
|  | 20.12 |  | Т. «Основные правила соревнований». Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками | Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях волейболом. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке. Освоить технику передачи мяча сверху двумя руками. | Борьба за мяч. | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития ловкости. Стр. 76, 78,168 |
|  | 23.12 |  | Игра по упрощенным правилам волейбола | Т. «Основные правила соревнований». Развивать двигательные качества. | Волейбол. | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития ловкости. Стр. 76,168 |
|  | 9.01 |  | Т. «История волейбола». Техника передачи мяча сверху двумя руками | Т. «История волейбола». Овладеть техникой передачи мяча сверху двумя руками. Овладеть техникой нижней прямой подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке. | Картошка | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития прыгучести. Стр.75-76,83 |
|  | 10.01 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие скоростно- силовых способностей».Техника нижней прямой подачи | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие скоростно- силовых способностей».Овладеть техникой передачи мяча сверху двумя руками. Закрепить технику нижней прямой подачи. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов в стойке | Пройди защитуПионербол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения с набивным мячом. Стр.78-79, 164 |
| **Лыжная подготовка –13часов** |
|  | 13.01 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Медленный непрерывный бег до 12 мин |  Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать экипировку лыжника. Выполнять ОРУ. Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 12 мин |  Командные гонки | Секундомер  | повторить ТБ на уроках по лыжной и кроссовой подготовке |
|  | 16.01 |  | О.з. «История возникновения лыжного спорта». Одновременный одношажный ход. Медленный непрерывный бег до 12 мин | О.з. «История возникновения лыжного спорта». Повторить одновременный одношажный ход. Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 12 мин.Выполнять ОРУ Развивать двигательные качества. | Салки | Секундомер, лыжи. | выполнить упражнения для мышц пресса. Стр.124 |
|  | 17.01 |  | О.з. «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности».Коньковый ход. | О.з. «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Овладеть коньковым ходом: отталкивание скользящим упором без палок, поворот переступанием после спуска. Описывать технику изучаемого хода.Выполнять эстафеты с преодолением препятствий | Регби на снегу | Секундомер, лыжи. | выполнить упражнения для мышц пресса. Стр. 122,125-126 |
|  | 20.01 |  | О.з. «Виды лыжного спорта». Освоение лыжных ходов. Медленный непрерывный бег до 15 мин | О.з. «Виды лыжного спорта». Выполнять одновременный одношажный и коньковый ход. Овладеть коньковым ходом: отталкивание скользящим упором без палок, поворот переступанием после спуска. Бегать кросс. - медленный непрерывный бег до 15 мин. | Салки | Секундомер, лыжи. | подготовить доклад по теме «Виды лыжного спорта». |
|  | 23.01 |  | О.з. «Основные правила проведения соревнований». Освоение лыжных ходов. Медленный непрерывный бег до 15 мин. | О.з. «Основные правила проведения соревнований». Выполнять одновременный одношажный и коньковый ход. Описывать технику изучаемого хода и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 15 мин. Выполнять ОРУ. Развивать двигательные качества. | Салки | Секундомер, лыжи. | выполнить упражнения для развития координационные способности.Стр.124,125-126,168 |
|  | 24.01 |  | О.з. «Экипировка лыжника». Освоение лыжных ходов. Футбол по упрощенным правилам | О.з. «Экипировка лыжника». Выполнять поочередное отталкивание с внутреннего ребра лыжи при спуске и на равнине. Описывать технику изучаемого хода и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.Играть в футбол по упрощенным правилам | Футбол на снегу | Секундомер, лыжи. Ф/ мяч. | выполнить упражнения для развития координационные способности.Стр.126,268 |
|  | 27.01 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие скоростно- силовых способностей».Освоение лыжных ходов |  Упражнения и игры для развития скоростно- силовых способностей. Выполнять поочередное отталкивание с внутреннего ребра лыжи при спуске и на равнине но с подведением толчковой ноги к опорной (без палок). Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 20 мин.Выполнять ОРУ. Развивать двигательные качества. | Футбол на снегу | Секундомер, лыжи. Ф/ мяч. | выполнить упражнения для развития координационные способности.Стр. 126-127,132 |
|  | 30.01 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие выносливости».Медленный непрерывный бег до 20 мин. | Упражнения и игры для развития выносливости. Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 20 мин. Выполнять ОРУ. Развивать двигательные качества. | Футбол на снегу | Секундомер, лыжи. Ф/ мяч. | выполнить упражнения для развития координационные способности.Стр. 133. |
|  | 31.01 |  | **О.з. «Коньки».** Освоение лыжных ходов. | **О.з. «Коньки».** Упражнения и игры для развития скоростно- силовых способностей. Выполнять поочередное отталкивание с внутреннего ребра лыжи при спуске и на равнине но с подведением толчковой ноги к опорной (с палками). Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с одновременным и попеременным отталкиванием палками. | Регби на снегу | Секундомер, лыжи. Г/ мяч. | выполнить упражнения для развития координационные способности.Стр. 126-127,132,171-172 |
|  | 3.02 |  | О.з. «История возникновения конькобежного спорта». Освоение техники торможения и поворота «плугом» | О.з. «История возникновения конькобежного спорта». Выполнять торможение «плуго на ровном месте и на спуске». Описывать технику изучаемого способа торможения и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 20 мин. Выполнять ОРУ. Развивать двигательные качества. Играть в подвижные игры. | Гонки с выбыванием | Секундомер, лыжи. Ф/ мяч. | повторить теорию торможения «плугом». Стр.127-128,172 |
|  | 6.02 |  | О.з. «Экипировка конькобежца». Освоение техники торможения и поворота «плугом» | О.з. «Экипировка конькобежца». Выполнять торможение «плуго на ровном месте и на спуске». Описывать технику изучаемого способа торможения и поворота и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 20 мин. Выполнять ОРУ. Развивать двигательные качества. Играть в подвижные игры. | Регби на снегу | Секундомер, лыжи. Г/ мяч | повторить теорию торможения «плугом». Стр.127-129,173 |
|  | 7.02 |  | О.з. «Основные правила соревнований». Освоение техники торможения и поворота «плугом» | О.з. «Основные правила соревнований». Выполнять торможение «плуго на ровном месте и на спуске». Описывать технику изучаемого способа торможения и поворота и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Бегать кросс - медленный непрерывный бег до 20 мин. Выполнять ОРУ. Развивать двигательные качества. Играть в подвижные игры. | Регби на снегу | Секундомер, лыжи. Г/ мяч | повторить теорию торможения «плугом». Стр.127-129,172 |
|  | 10.02 |  | О.з. «Оказание помощи при обморожении и травмах». Прохождение дистанции4.5 км | О.з. «Оказание помощи при обморожении и травмах». Выполнить прохождение дистанции4.5 км.Развивать двигательные качества. | Регби на снегу | Секундомер, лыжи. Г/ мяч | повторить теорию торможения «плугом». Стр.173. |
| **Волейбол -17 часов** |
|  | 13.02 |  | ТБ на уроках волейбола. Овладение техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками | Знать правила игр и соблюдать ТБ. Овладеть техникой передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Овладеть техникой нижней прямой подачи. Выполнять технику передвижений, остановок, поворотов в стойке. | Картошка | В/ мячи, в/сетка | повторить ТБ на уроках волейбола. Стр.76-77,78 |
|  | 14.02 |  | О.з. «Основные правила проведения соревнований». Овладение техникой прямого нападающего удара  | О.з. «Основные правила проведения соревнований». Выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Выполнять передвижения, остановки, повороты в стойке. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в волейболе. Играть в подвижные игры. | Пройди защитуПионербол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 83,168 |
|  | 17.02 |  | О.з. «Терминология в волейболе».По упрощенным правилам волейбол | О.з. «Терминология в волейболе».Освоить тактику игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения в волейболе Играть в волейбол по упрощенным правилам.Развивать двигательные качества. | Волейбол. | В/ мячи, в/сетка | подготовить доклад по теме «Терминология в волейболе». Стр.78 |
|  | 20.02 |  | О.з. «Экипировка волейболиста». Овладение тактикой игры в нападении | О.з. «Экипировка волейболиста». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. Играют в подвижные игры. | Картошка | В/ мячи, в/сетка | повторить тактические действия. Стр. 82 |
|  | 21.02 |  | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Освоение тактики игры в нападении | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Выполнять передвижения, остановки, повороты в стойке. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Играть в подвижные игры. | Пройди защитуВолейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 27.02 | 25.02 | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Освоение тактики игры в нападении | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. Играют в подвижные игры. | Пройди защитуВолейбол  | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 28.02 |  | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Освоение тактики игры в нападении | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. Играют в подвижные игры. | Пройди защитуВолейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 3.03 |  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. | Волейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 6.03 |  | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Освоение тактики игры в нападении | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. Играют в подвижные игры. | Пройди защитуВолейбол  | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 7.03 |  | Освоение тактики игры в нападении | О.з. «Экипировка волейболиста». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. Играют в подвижные игры. | Картошка | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 10.03 |  | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Освоение тактики игры. | О.з. «Правила и организация игры в волейбол». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности.  | Пройди защитуВолейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 13.03 |  | Освоение тактики игры в нападении | Выполняют обманный нападающий удар через сетку, Н/удар из зоны 4 в зону 5 и 6. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. | Волейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 14.03 |  | Освоение тактики игры в нападении | Выполняют обманный нападающий удар через сетку, Н/удар из зоны 4 в зону 5 и 6. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. | Волейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 17.03 |  | Освоение тактики игры в защите | Выполнять прием мяча с подачи, прием мяча двумя руками и одной с последующим перекатом в сторону. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. | Волейбол | В/ мячи, в/сетка | повторить тактические действия. Стр. 82 |
|  | 20.03 |  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. | Волейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 21.03 |  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. | Волейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
|  | 24.03 |  | Учебная игра в волейбол | Освоить тактику игры. Развивать двигательные качества. Играть в волейбол. | Волейбол.  | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для рук с амортизатором |
| **Волейбол -2 часа** |
|  | 27.03 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие скоростно- силовых способностей».Техника нижней прямой подачи | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие скоростно- силовых способностей».Овладеть техникой передачи мяча сверху двумя руками. Закрепить технику нижней прямой подачи. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов в стойке | Пройди защитуПионербол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения с набивным мячом. Стр.78-79, 164 |
|  | 28.03 |  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. | Волейбол | В/ мячи, в/сетка | выполнить упражнения для развития координации. Стр.78, 82-83 |
| **Баскетбол – 9 часов** |
|  | 31.03 |  | ТБ на уроках б/б. Закрепление техники: стойки игроков, перемещения в стойке | Знать ТБ на уроках б/б. Выполнять: стойки игроков, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, повороты без мяча и с мячом, остановку двумя шагами и прыжком. Подвижные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. | Игра по правилам баскетбола. | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | повторитьТБ на уроках б/б.Стр. 44,46-50 |
|  | 3.04 |  | Т. «История баскетбола».Бросок мяча в баскетболе. Тактика свободного нападения | Т. «История баскетбола». **Урок- игра.** Овладеть техникой броска мяча: броски одной и двумя руками с места. Освоить тактику игры: тактика свободного нападения. Развивать двигательные способности- координацию. | Игра мини-баскетбол | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнить жонглирование мячом. Стр. 44, 48-50 |
|  | 4.04 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты».владение техникой и тактикой приемов за выгодное положение. | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты».Овладение техникой и тактикой приемов за выгодное положение. Выталкивание соперника из зоны, за линию площадки. | «Кто устойчивее», «Борьба за линию». | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнить упражнения для развития быстроты. Стр. 137 |
|  | 7.04 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты».Овладение техникой и тактикой приемов за выгодное положение. | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие быстроты».Овладение техникой и тактикой приемов за выгодное положение. Выталкивание соперника из зоны, за линию площадки. | «Кто устойчивее», «Борьба за линию». | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнить упражнения для развития быстроты. Стр. 137 |
|  | 10.04 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Освоение индивидуальной техники защиты | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие координационных способностей».Освоение индивидуальной техники защиты- личная система защиты. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности | Игра по правилам баскетбола. | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнять упражнения для развития координации. Стр. 49, 54. |
|  | 11.04 |  |  Освоение тактики игры. Двухсторонняя игра | Освоение индивидуальной техники защиты- личная система защиты. Выполняют вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности Играть в баскетбол. | Игра баскетбол. | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнять упражнения для развития координации. Стр. 49, 50 |
|  | 14.04 |  | О З. «Повышайте физическую подготовленность-развитие скоростно - силовых способностей». Освоение индивидуальной тактики игры в нападении. Двухсторонняя игра. | Т. «Повышайте физическую подготовленность-развитие скоростно- силовых способностей». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности Играть в подвижные игры. | Игра по правилам баскетбола. | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнять упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Стр. 46, 164 |
|  | 17.04 |  | О.з. «Физическая культура и олимпийское движение». Освоение тактики игры. Двухсторонняя игра | О.з. «Физическая культура и олимпийское движение». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. Играть в подвижные игры. | Эстафеты с баскетбольным мячом  | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнять упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Стр. 34, 164. |
| 87. | 18.04 |  | Освоение тактики игры (3:2) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых деятельности. Играть в подвижные игры. | Игра по правилам баскетбола. | Б/ мячи, конусы. Секундомер. | выполнить упражнения для развития ловкости и точности движений. Рис. 110. Стр. 167 |
| **Легкоатлетические упражнения – 9 часов** |
| 88. | 21.04 |  | ТБ на уроках л/а. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления | Знать ТБ на уроках л/а. Описывать технику выполнения упражнений и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.Выполнять прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Выполнять прыжки на 1-2 ногах, с поворотом на 180°, по разметкам. Повторить прыжки в длину с разбега. | «Футбол» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, Ф/б мяч. | повторитьТБ на уроках л/а.Стр. 102 |
| 89. | 24.04 |  | О.з. «История легкой атлетики». Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» | О.з. «История легкой атлетики». Знать Л/а терминологию. Овладеть техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнять прыжок в длину с 11-13 шагов разбега с зоны отталкивания. Описывать технику выполнения упражнений и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Играть в подвижные игры. | «Футбол» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, стойки для прыжков в высоту, Ф/б мяч. | повторить технику прыжка в высоту. Стр. 101, 109 |
| 90. | 25.04 |  | О.з. «Основные правила соревнований».Эстафеты с элементами л/а упражнений. Тройной и пятерной прыжок с места | О.з. «Основные правила соревнований».Выполнять эстафеты с элементами л/а упражнений. Выполнять тройной и пятерной прыжок с места, многоразовые прыжки (до 10) через скакалку. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Описывать технику выполнения упражнений и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Играть в подвижные игры. | «Футбол» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, стойки для прыжков в высоту, Ф/б мяч. | выполнить прыжки со скакалкой. Стр. 101-102 |
| 91. | 28.04 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность- развитие силы и координационных способностей». Овладение техникой метании малого мяча в цель (1х1м.) дев.с 12-14м, юн. с16м | Т. «Повышайте физическую подготовленность- развитие силы и координационных способностей». Выполнять метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м.) дев. с 12-14м, юн. с16м. Знать ТБ при метании. Закрепить технику многоразовых прыжков (до 10) через скакалку, прыжков в высоту с хлопками в ладоши во время полета. Повторить технику метания.  | «Футбол» | Малые мячи (150 гр) Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, стойки для прыжков в высоту, Ф/б мяч. | выполнить упражнения для развития силы рук и координационных способностей. Стр. 115-116.,162-165 |
| 92. | 2.05 |  | Т. «Повышайте физическую подготовленность- развитие силы и координационных способностей». Овладение техникой метании малого мяча на дальность с места. **Тестирование – метание малого мяча на дальность** | Т. «Повышайте физическую подготовленность- развитие силы и координационных способностей». Овладение техникой метании малого мяча на дальность с места. Знать ТБ при метании. Закрепить технику многоразовых прыжков (до 10) через скакалку, прыжков в высоту с хлопками в ладоши во время полета. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Демонстрировать: метание малого мяча на дальность | «Футбол» | Малые мячи (150 гр) Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, Ф/Б мяч | выполнить упражнения для развития силы рук и координационных способностей. Стр. 119., 162-165 |
| 93. | 5.05 |  | О.з. «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Овладение техникой длительного бег | О.з. «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма».Выполнить бег 1500м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.  | «Футбол» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, Ф/Б мяч | подготовить доклад на тему «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма» |
| 94. | 12.05 |  | О.з. «Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений». Овладение техникой спринтерского бега | О.з. «Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений». Повторить технику тройного и пятерного прыжков с места. Овладение техникой спринтерского бега- 4 фазы бега. Описывать технику выполнения низкого старта и бега и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | «Лапта» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | повторить технику спринтерского бега. Стр.103-105 |
| 95. | 15.05 |  | О.з. «Значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей». Овладение техникой спринтерского бега. **Тестирование –бег 60м** | О.з. «Значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей». Выполнение прыжка в длину с 11-13 шагов разбега: отталкивание с одного шага, прыжок в шаге с короткого разбега, прыжок с 3-5 шагов с обозначением отталкивания и постепенным набором скорости. Овладение техникой спринтерского бега- 4 фазы бега. Описывать технику выполнения низкого старта и бега и самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрировать: бег 60м.  | «Лапта» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | подготовить доклад на тему «Значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей». Стр. 108 |
| 96. | 16.05 |  | О.з. «Значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей». Бег 2000м | О.з. «Значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей». Демонстрировать: бег 2000м. | «Лапта» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | выполнить упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Стр.108,120 |
| **Вариативная часть. Лапта-6 часов** |
| 97. | 19.05 |  | О.з. «Утренняя гимнастика». Техника стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед | О.з. «Утренняя гимнастика- комплекс упражнений без предметов». Правила техники безопасности на занятиях русской лаптойПовторить стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед. Играть в русскую лапту. | «Лапта с перебежками» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | разучить комплекс упражнений без предмета. Рис. 103,104. Стр. 148-150. |
| 98. | 22.05 |  | О.з. «Утренняя гимнастика». Техника передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая) **Тестирование бег 1000м** | Повторить технику передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая). Закрепить технику ловли мяча одной и двумя руками, бросков мяча на заданное расстояние. Демонстрировать: прыжок в длину с места, бег 1000м. | «Охотники и утки»  | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | разучить комплекс упражнения с гимнастической палкой. Рис. 105. Стр.151-153,203. |
| 99. | 23.05 |  | О.з**. «**Атлетическая гимнастика».Двухсторонняя игра в Лапту. **Тестирование-наклон вперед, подтягивание** | О.з**. «**Атлетическая гимнастика». Играть в русскую лапту.Демонстрировать наклон вперед, подтягивание | «Лапта по упрощенным правилам» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | разучить комплекс упражнений со скакалкой. Рис. 107-108. Стр. 152,154,194. |
| 100. | 26.05 |  | О.з. «Ваш домашний стадион». Техника передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча. **Тестирование -челночный бег 3х10м.** | О.з. «Ваш домашний стадион». Совершенствовать технику передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая). Играть в русскую лапту. Демонстрировать челночный бег 3х10м, 100 м. | «Лапта по упрощенным правилам» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | разучить комплекс упражнений с малым мячом. Рис. 108. Стр. 152,155,204. |
| 101 | 29.05 |  | О.з. «Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта». Учебная игра в русскую лапту **Тестирование - бег 30м.** | О.з. «Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта». Знать правила игры в русскую лапту.Изучить элементы техники прямого удара по мячу.Играть в русскую лапту. Демонстрировать бег 30м. | «Лапта по упрощенным правилам» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | разучить комплекс упражнений с обручем. Рис. 109. Стр. 152,156. |
| 102 | 30.05 |  | Двухсторонняя игра в Лапту. | Играть в русскую лапту. | «Лапта по упрощенным правилам» | Секундомер, конусы, сантиметровая рулетка, биты, т. мяч | знать правила безопасного поведения во время каникул |

**Формы и средства контроля**

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 8 класса должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1, 2, 3, 4-й четвертей Годовая отметка ставится по результатам четвертей.

 В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение****(тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 13 | 9,3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9,35-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7- 9 | 11 | 7 | 12-14 | 20  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |