

Пояснительная записка.

Класс 8

Учитель физической культуры - **Вангаев Сергей Геннадьевич**

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе:

Стандарта основного общего образования по Физической культуре

Учебник: Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан
- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевской средней общеобразовательной школы №2 с углублённым изучением отдельных предметов Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2019 учебный год Утверждённого решением педагогического совета (Протокол № 1, от 31 августа 2018 года.)

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку, подготавливают проекты ,рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведение урока , за которые также получают оценки.
-В связи с плохими погодными условиями(низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер,) либо другие причины, из за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

Требования к уровню подготовки выпускника 8 класса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Мета предметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
 Миф о зарождении Олимпийских игр.
 История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
 Исторические сведения о древних олимпийских играх.
 Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
 Физическая культура в современном обществе.
 Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
 Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
 Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
 Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
 Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
 Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
 Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
 Адаптивная физическая культура.
 Спортивная подготовка.
 Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.
 Здоровье и здоровый образ жизни.
 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
 Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
 Восстановительный массаж.
 Проведение банных процедур.
 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
 Способы двигательной (физкультурной) деятельности
 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
 Подготовка к занятиям физической культурой.
 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.
 Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
 Организация досуга средствами физической культуры.
 Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
 Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
 Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
 Физическое совершенствование
 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
 Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
 Акробатические упражнения и комбинации.
 Ритмическая гимнастика (девочки).
 Опорные прыжки.
 Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
 Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
 Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
 Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
 Волейбол. Игра по правилам.
 Футбол. Игра по правилам.
 Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
 Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения урока
---	------------	------------------------------------	-----------------------

			Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Спортивная ходьба 15 минут (подвижные игры).	Инструктаж по ТБ. Практическая работа Спортивная ходьба 15 минут	8а - 01.09 8б - 01.09	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (бег по пересеченной местности).	Практическая работа Кроссовый бег по пересеченной местности	8а - 4.09 8б - 5.09	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (пробегание коротких отрезков до 30м с низкого старта).	Практическая работа Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции 30 м. Специальные беговые упражнения.	8а - 6.09 8б - 6.09	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (встречная эстафета).	Практическая работа Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	8а - 8.09 8б - 8.09	
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (пробегание отрезков до 300 метров)	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции 300 м. Эстафеты. ОРУ.	8а – 11.09 8б – 12.09	
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег (челночный бег 3×10м) <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 60м. Зачёт.	Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Зачёт.	8а – 13.09 8б – 13.09	
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание).	Практическая работа ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Правила соревнований	8а – 15.09 8б – 15.09	

8	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину с разбега (приземление). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест прыжок в длину с места.</p>	<p>Практическая работа Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований Тестирование.</p>	<p>8а -18.09 8б – 19.09</p>	
9	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Метание малого мяча (по движущейся мишени).</p>	<p>Практическая работа Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p>	<p>8а – 20.09 8б – 20.09</p>	
10	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Барьерный бег <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест метание малого мяча на дальность.</p>	<p>Практическая работа ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Тестирование</p>	<p>8а - 22.09 8б – 22.09</p>	
11	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (преодоление препятствий разной сложности).</p>	<p>Практическая работа Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег (преодоления препятствий разной сложности).</p>	<p>8а – 25.09 8б – 26.09</p>	
12	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (бег по пересеченной местности).</p>	<p>Практическая работа Кроссовый бег (бег по пересеченной местности).</p>	<p>8а – 27.09 8б – 27.09</p>	

	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест кросс 2000 м. зачёт.</i>	Зачёт.		
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (удары по катящемуся мячу).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	8а – 29.09 8б – 29.09	
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (удары по летящему мячу).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100м. Взаимодействие игроков в защите. Зонный прессинг. Контратаки. Личная опека. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	8а – 2.10 8б – 3.10	
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы (совершенствование техники ведения).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Способы ударов по мячу ногой и головой. Удары по стоящему мячу, по катящемуся мячу. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	8а – 4.10 8б – 4.10	
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники удара по воротам).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	8а – 6.10 8б – 6.10	
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия	Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Ведение мяча по прямой, по	8а – 9.10 8б – 10.10	

	(совершенствование техники перемещений).	кругу, зигзагом; ведение с остановкой.		
18	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Судейство простейших спортивных соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (тактика игры).	Слушание учителя Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Передачи мяча в парах, тройках. Короткие передачи, дальние передачи, навесы. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	8а - 11.10 8б – 11.10	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы (ведения мяча, развитие координационных способностей).	Практическая работа ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении, после ловли мяча и обманного движения. Остановка после ведения. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	8а – 13.10 8б – 13.10	
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (технические действия без мяча, закрепление техники передвижений).	Практическая работа Передвижение игрока. Остановка прыжком.	8а – 16.10 8б – 17.10	
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (совершенствование ведения мяча).	Практическая работа ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении, после ловли мяча и обманного движения. Остановка после ведения. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	8а – 18.10 8б – 18.10	
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: перехват мяча, вырывание, выбивание)	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	8а – 20.10 8б – 20.10	
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (броски мяча стоя на месте, штрафной бросок).	Практическая работа Бросок мяча с места, штрафной бросок.	8а – 23.10 8б – 24.10	
24	Физкультурно-оздоровительная	Практическая работа ОРУ.	8а – 25.10	

	<p>деятельность. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок мяча в движении).</p>	Бросок мяча в движении, штрафной бросок.	8б – 25.10	
25	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам).</p>	<p>Практическая работа Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Правила игры в баскетбол. Учебная игра</p>	<p>8а – 27.10 8б – 27.10</p>	
26	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Кувырки вперед, назад в группировке.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Практическая работа Кувырок вперед, назад в группировке. ОРУ с предметами. Эстафеты.</p>	8а – 30.10	
27	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180°.</p>	<p>Практическая работа Кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°. ОРУ с предметами. Эстафеты.</p>	8б – 7.11	
28	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Девочки:</u> стойка на лопатках <u>Мальчики:</u> кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат.</p>	<p>Практическая работа Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.</p>	<p>8а – 8.11 8б – 8.11</p>	
29	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Акробатические комбинации (кувырок, стойка на лопатках, колесо, мост).</p>	<p>Практическая работа Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения, стоя, без помощи. Колесо. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	<p>8а – 10.11 8б – 10.11</p>	
30	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Практическая работа Кувырок</p>	<p>8а – 13.11 8б – 14.11</p>	

	<i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Акробатические комбинации (кувырок, стойка на руках, прыжки с поворотами).	вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полу шпагат. Прыжки с поворотами. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей		
31	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время спортивно-оздоровительных тренировок. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок. Девочки:</i> прыжок через козла ноги в стороны. <i>Мальчики:</i> согнув ноги (совершенствование наскока на гим. мостик).	Практическая работа ОРУ. Прыжок через козла ноги в стороны (девочки), совершенствование наскока на гим. мостик (мальчики).	8а – 15.11 8б – 15.11	
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок. Девочки:</i> прыжок через козла ноги в стороны. <i>Мальчики:</i> прыжок боком с поворотом на 90°. Зачёт.	Практическая работа Прыжок через козла ноги в стороны (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90°. Зачёт.	8а – 17.11 8б – 17.11	
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Бревно. Девочки:</i> передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; <i>Лазание по канату Мальчики:</i> способом в два приема.	Практическая работа Упор на бревне. Страховка. ОРУ. Ходьба по бревну танцевальными шагами с махам ног и поворотом на носках, прыжком. Угол. Соскок. Лазание по канату в два приема.	8а - 20.11 8б – 21.11	
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Бревно. Девочки:</i> подскоки в полуприсяду; <i>Лазание по канату Мальчики:</i> способом в два приема.	Практическая работа Ходьба по бревну, с подскоком в полу приседе, с подшагиванием, прыжком. Соскок. Лазание по канату в два приема.	8а – 22.11 8б – 22.11	
35	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Спортивно-оздоровительная	Слушание учителя. Практическая работа. Ходьба по бревну, прыжки на месте и с продвижением. Соскок. Упражнения на перекладине	8а – 24.11 8б – 24.11	

	<p>деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <u>Бревно. Девочки:</u> стилизованные прыжки на месте и с продвижением; <i>Гимнастическая перекладина.</i> <u>Мальчики</u> из вися стоя прыжком в упор.</p>	из вися прыжком в упор.		
36	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <u>Бревно. Девочки:</u> равновесие на одной, упор присев и полу шпагат; <i>Гимнастическая перекладина.</i> <u>Мальчики</u> из вися стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись.</p>	Практическая работа. Ходьба по бревну, равновесие на одной ноге, упор и полу шпагат. Соскок. Упражнения на перекладине, из вися стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись.	8а – 27.11 8б – 28.11	
37	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <u>Бревно. Девочки:</u> комбинации из разученных элементов. <i>Гимнастическая перекладина.</i> <u>Мальчики</u> вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p>	Практическая работа Ходьба по бревну, совершенствование комбинаций разученных элементов. Упражнения на перекладине, вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.	8а - 29.11 8б – 29.11	
38	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> Параллельные брусья. <u>Мальчики:</u> наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре. Разновысокие брусья. <u>Девочки:</u> наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90°с опорой о жердь.</p>	Практическая работа Упражнения на параллельных брусьях. Мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре. Разновысокие брусья. Девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90°с опорой о жердь.	8а – 1.12 8б – 1.12	
39	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> Параллельные брусья. <u>Мальчики:</u> наскок в упор передвижения в упоре прыжками. Разновысокие брусья. <u>Девочки:</u> из вися присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь.</p>	Практическая работа Упражнения на параллельных брусьях. Мальчики: наскок в упор передвижения в упоре прыжками. Разновысокие брусья. Девочки: из вися присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь.	8а – 4.12 8б – 5.12	

40	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Параллельные брусья. Мальчики:</i> прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, соскок махом вперед. <i>Разновысокие брусья. Девочки:</i> из виса стоя на нижней жерди, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь.</p>	<p>Практическая работа Упражнения на параллельных брусьях. Мальчики: прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, соскок махом вперед. Разновысокие брусья. Девочки: из виса стоя на нижней жерди, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь.</p>	<p>8а – 6.12 8б – 6.12</p>	
41	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Комбинации из разученных элементов на брусьях.</i></p>	<p>Практическая работа Совершенствование комбинаций из разученных элементов на брусьях.</p>	<p>8а – 8.12 8б – 8.12</p>	
42	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест подтягивание.</i></p>	<p>Тестирование.</p>	<p>8а – 11.12 8б – 12.12</p>	
43	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест наклон.</i></p>	<p>Зачёт.</p>	<p>8а – 13.12 8б – 13.12</p>	
44	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта. (Борьба, стойки и передвижения в ней).</i></p>	<p>Практическая работа Изучение техники национальных видов спорта (борьба, стойки и передвижения в ней).</p>	<p>8а – 15.12 8б – 15.12</p>	
45	<p>Спортивно-оздоровительная</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>8б – 18.12</p>	

	деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i> (Борьба, захваты и освобождение от них).	Изучение техники национальных видов спорта (борьба, захваты и освобождение от них).	8б – 19.12	
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i> (Борьба упражнения по овладению приемами страховки).	Практическая работа Изучение техники национальных видов спорта (борьба, упражнения по овладению приемами страховки).	8а - 20.12 8б – 20.12	
47	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (имитационные упражнения техники лыжных ходов).	Инструктаж по ТБ Практическая работа Изучение основных способов передвижения на лыжах.	8а - 22.12 8б – 22.12	
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (п/п двушажный, совершенствование скользящего шага).	Практическая работа Техника попеременно-двушажного хода, совершенствование скользящего шага. Пройти дистанцию 1.5 км	8а - 25.12	
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (п/п двушажный, постановка палок).	Практическая работа Техника попеременно-двушажного хода, постановка палок. Пройти дистанцию 1.5 км	8б – 9.01	
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (одновременный бесшажный, постановка палок).	Практическая работа Учить технику одновременного бесшажного хода, постановка палок. Пройти со средней скоростью 2км.	8а – 10.01 8б – 10.01	
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного бесшажного хода).	Практическая работа Совершенствование одновременного бесшажного хода	8а - 12.01 8б – 12.01	
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижение лыжными ходами,	Практическая работа Изучить переход с попеременных ходов на одновременные	8а – 15.01 8б – 16.01	

	переход с попеременных ходов на одновременные).			
53	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов).	Практическая работа Изучить передвижения с чередованием ходов.	8а - 17.01 8б – 17.01	
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов (закрепление техники подъема елочкой и спуска в основной стойке).	Практическая работа Закрепление техники подъема елочкой и спуска в основной стойке	8а - 19.01 8б – 19.01	
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов и торможений (торможения, совершенствование техники подъемов и спусков).	Практическая работа Изучение техники спусков, подъемов и торможений	8а – 22.01 8б – 23.01	
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов и торможений (преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне).	Практическая работа Изучение техники спусков, подъемов и торможений	8а – 24.01 8б – 24.01	
57	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения поворотов (махом через лыжу вперед и через лыжу назад, переступанием)	Практическая работа Изучение техники выполнения поворотов	8а - 26.01 8б – 26.01	
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижение с чередованием ходов до 5 км).	Практическая работа Изучение передвижения на лыжах с чередованием ходов до 5 км.	8а -29.01 8б – 30.01	
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (постановка палок в одновременном двушажном ходе).	Практическая работа Изучение постановки палок в одновременном двушажном ходе	8а – 31.01 8б – 31.01	
60	Спортивно-оздоровительная	Практическая работа	8а - 2.02	

	деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного двушажного хода).	Совершенствование одновременного двушажного хода	8б – 2.02	
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов (спуски в низкой и основной стойке по прямой и наискось).	Практическая работа Техника п спусков, подъемов. Практическая тренировка. Прохождение дистанции 1.5 км	8а – 5.02 8б – 6.02	
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения поворотов (повороты в движении переступанием).	Практическая работа Техника поворотов. Практическая тренировка. Прохождение дистанции 1.5 км	8а – 7.02 8б – 7.02	
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов до 5 км).	Практическая работа Изучение передвижения с чередованием ходов до 5 км.	8а – 9.02 8б – 9.02	
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов и торможений (торможение плугом и упором, развитие скоростных качеств (эстафеты).	Практическая работа Техника спусков, подъемов и торможений. Практическая тренировка. Эстафеты	8а – 12.02 8б -13.02	
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений (совершенствование техники поворотов, торможений и преодоление препятствий).	Практическая работа Совершенствование поворотов, спусков, подъемов и торможений. Практическая тренировка.	8а -14.02 8б – 14.02	
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест прохождение дистанции 3 км на лыжах.	Зачёт.	8а – 16.02 8б – 16.02	
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Слушание учителя Практическая работа	8а – 19.02 8б – 20.02	

	Способы закаливания организма Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> , технические действия без мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> Технические приемы (подача мяча в заданную часть площадки).	Практическая работа Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	8а – 21.02 8б – 21.02	
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> Технические приемы (прием мяча стоя на месте и в движении).	Практическая работа Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	8а – 23.02 8б – 23.02	
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> Технические приемы (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку).	Практическая работа Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	8а – 26.02 8б – 27.02	
71	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила соревнований по волейболу. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> Технические приемы (прямой нападающий удар).	Слушание учителя Практическая работа Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	8а – 28.02 8б – 28.02	
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия (блокирование)).	Практическая работа Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Блокирование.	8а – 2.03 8б – 2.03	
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> Технические приемы (прием мяча (отраженного сеткой)).	Практическая работа Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча отраженного сеткой.	8а – 5.03 8б – 6.03	
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия (игра в нападении в зоне 3)).	Практическая работа Эстафеты.	8а – 7.03 8б – 7.03	
75	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Практическая работа Тактика свободного падения.	8а – 9.03 8б – 9.03	

	<i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам).	Игра по упрощенным правилам		
76	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди (закрепление техники работы рук).теория.	Инструктаж по ТБ Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (закрепление техники работы рук)	8а – 12.03 8б – 13.03	
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди (старты и повороты). теория.	Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (старты и повороты)	8а – 14.03 8б – 14.03	
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди (проплывание тренировочной дистанции до 300 метров вольным стилем). теория.	Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (проплывание тренировочной дистанции до 300 м. вольным стилем)	8а – 16.03 8б – 16.03	
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди и спине (закрепление техники плавания кролем на спине). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> теория.	Практическая работа Закрепление техники плавания кролем на спине Тестирование.	8а – 19.03 8б – 20.03	
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди и спине (повороты при плавании кролем на спине)	Практическая работа Изучить способы плавания – Кроль на груди и на спине (повороты)	8а – 21.03 8б – 21.03	
81	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы (бросок мяча в прыжке одной рукой).	Практическая работа ОРУ. Бросок мяча с места, после остановки, после ведения, после передачи, штрафной бросок.	8а – 2.04 8б – 3.04	
82	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила соревнований по баскетболу. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и	Практическая работа Правила игры в баскетбол. Учебная игра Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение,	8а – 4.04 8б – 4.04	

	тактические действия (групповые тактические действия (нападение быстрым прорывом (1:0))).	быстрое нападение, быстрый отрыв (1:0)		
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия, нападение быстрым прорывом (2:1)).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв (2:1)	8а – 6.04 8б – 6.04	
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> , Технические приемы и тактические действия («отдай и выйди»). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест прыжок в длину с места.	Практическая работа Эстафеты Тестирование	8а – 9.04 8б – 10.04	
85	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (взаимодействие через заслон (3 игрока)).	Практическая работа Тактика нападения. Быстрый отрыв, быстрое нападение, позиционное нападение	8а – 11.04 8б – 11.04	
86	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в специально созданных условиях).	Практическая работа Тактика защиты. Зонная защита, личная защита, смешанная защита, прессинг	8а – 13.04 8б – 13.04	
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в усложненных условиях).	Практическая работа Тактика защиты. Зонная защита, личная защита, смешанная защита, прессинг	8а - 16.04 8б – 17.04	
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (позиционное нападение и личная защита (2:2) на одну корзину).	Практическая работа Передачи мяча с места, в движении, после ведения, после ведения с остановкой, передачи одной рукой. Упражнения на развитие чувства мяча. Учебная игра	8а -18.04 8б -18.04	
89	Спортивно-оздоровительная деятельность. Б/б, Технические приемы и тактические действия (позиционное	Практическая работа Тактика нападения. Быстрый отрыв, быстрое нападение, позиционное нападение	8а - 20.04 8б – 20.04	

	нападение и личная защита (3:3) на одну корзину).	Тактика защиты. Зонная защита, личная защита, смешанная защита, прессинг		
90	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физическая нагрузка. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам стрит бола).	Практическая работа Упражнения на развитие чувства мяча. Учебная игра	8а – 23.04 8б – 24.04	
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры</i> (татарские народные игры)	Практическая работа Изучение татарских народных игр	8а – 25.04 8б – 25.04	
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в высоту с разбега (подбор разбега).	Практическая работа Прыжок в высоту с разбега (подбор с разбега). Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	8а - 27.04 8б – 27.04	
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	Практическая работа Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	8а - 30.04 8б – 1.05	
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (с низкого старта до 30м).	Практическая работа Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ.	8а – 2.05 8б – 2.05	
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег. (Челночный бег 3×10м).	Практическая работа Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	8а - 4.05 8б – 4.05	
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (пробегание отрезков до 300 метров).	Практическая работа Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ.	8а – 7.05 8б – 8.05	
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (бег по дистанции). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и</i>	Тестирование.	8а – 9.05 8б – 9.05	

	<i>обороне» (ГТО). Тест 60 метров.</i>			
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Барьерный бег.	Практическая работа Изучение барьерного бега	8а – 11.05 8б – 11.05	
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Метание малого мяча на дальность	Практическая работа Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	8а – 14.05 8б – 15.05	
100	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> кроссовый бег до 20 минут.	Практическая работа Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	8а – 16.05 8б – 16.05	
101	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> бег на дальние дистанции (распределение сил по дистанции).	Практическая работа Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	8а – 18.05 8б – 18.05	
102	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> бег на дальние дистанции (распределение сил по дистанции).	Практическая работа Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	8а – 21.05 8б – 22.05	
103	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (с преодолением препятствий). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 2000 метров. Итоговый контрольный зачет.	Практическая работа Совершенствование кроссового бега (преодоление препятствий) Зачёт.	8а – 23.05 8б – 23.05	
104	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 2000 метров.	Тестирование.	8а – 25.05 8б – 25.05	

10 5	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 2000 метров.	Тестирование	8а – 28.05 8б – 29.05	
---------	--	--------------	--------------------------	--