

Пояснительная записка

Класс: 8 А, 8 Б.

Учитель: Вангаев Сергей Геннадьевич.

Количество часов

Всего 105 час, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре

2. Рабочая программа 5-11кл. под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2010,

3. **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, 230с

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

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом №101 от 15 апреля 2019 года.

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2, от 28 августа 2020 года)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к

истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ГТО";

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание курса физической культуры в 5–11 классах

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание учебного предмета.

История и современное развитие физической культуры

- *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

- Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

- Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

- Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения

и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*
 - Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
 - *Олимпийские игры древности и современности.*
 - Физические качества.
 - Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
 - *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований из базовых видов спорта.*
-

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения урока	
			План	Факт
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 - 2.09	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (бег по пересеченной местности).	Практическая работа Кроссовый бег по пересеченной местности	8а - 3.09 8б - 3.09	
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 - 5.09 8б - 5.09	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (встречная эстафета).	Практическая работа Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	8б - 7.09 8а - 9.09	
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 - 10.09 8б - 10.09	
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>	Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Зачёт.	8а - 12.09 8а - 12.09	
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	8б - 14.09 8а - 16.09	

8	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину с разбега (приземление). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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</p> <p>Тестирование.</p>	<p>8а - 17.09 8б - 17.09</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 - 19.09 8б - 19.09</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 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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>8б - 21.09 8а - 23.09</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 - 24.09 8б - 24.09</p>	
12	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (бег по пересеченной местности). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест кросс 2000 м.</p>	<p>Практическая работа Кроссовый бег (бег по пересеченной местности). Зачёт.</p>	<p>8а - 26.09 8б - 26.09</p>	

	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	8б - 28.09 8а - 30.09	
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 - 1.10 8б - 1.10	
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 - 3.10 8б - 3.10	
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	8б - 5.10 8а - 7.10	
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники перемещений).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Ведение мяча по прямой, по кругу, зигзагом; ведение с остановкой.	8а - 8.10 8б - 8.10	
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 - 10.10 8б - 10.10	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы (ведения мяча, развитие	Практическая работа ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении, после ловли мяча и обманного движения. Остановка после ведения. Правила	8б -12.10 8а - 14.10	

	координационных способностей).	игры в баскетбол. Учебная игра		
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 - 15.10 8б - 15.10	
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 - 17.10 8б - 17.10	
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	8б - 19.10 8а - 21.10	
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 - 22.10 8б - 22.10	
24	Физкультурно-оздоровительная 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).	Практическая работа ОРУ. Бросок мяча в движении, штрафной бросок.	8а - 24.10 8б - 24.10	
25	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам).	Практическая работа Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	8б - 26.10 8а - 28.10	
26	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.	Инструктаж по ТБ. Практическая работа Кувырок вперед, назад в группировке. ОРУ с предметами. Эстафеты.	8а - 29.10 8б - 29.10	
27	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Практическая работа Кувырок вперед	8а - 31.10 8б - 31.10	

	<i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом на 180°.	ноги с крестно с последующим поворотом 180°. ОРУ с предметами. Эстафеты.		
28	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.	Практическая работа Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	8б - 09.11 8а - 11.11	
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Акробатические комбинации (кувырок, стойка на лопатках, колесо, мост).	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	8а - 12.11 8б - 12.11	
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Акробатические комбинации (кувырок, стойка на руках, прыжки с поворотами).	Практическая работа Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полу шпагат. Прыжки с поворотами. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	8а - 14.11 8б - 14.11	
31	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время спортивно-оздоровительных тренировок. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через козла ноги в стороны. <u>Мальчики:</u> согнув ноги (совершенствование наскока на гим .мостик).	Практическая работа ОРУ. Прыжок через козла ноги в стороны (девочки), совершенствование наскока на гим. мостик (мальчики).	8б - 16.11 8а - 18.11	
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через козла ноги в стороны. <u>Мальчики:</u> прыжок боком с поворотом на 90°.	Практическая работа Прыжок через козла ноги в стороны (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90°.	8а - 19.11 8б - 19.11	
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <u>Бревно.</u> <u>Девочки:</u> передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; <u>Лазание по канату</u> <u>Мальчики:</u> 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 - 21.11 8б - 21.11	

34	<p>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.</p>	<p>Практическая работа Ходьба по бревну, с подскоком в полу приседе, с подшагиванием, прыжком. Соскок. Лазание по канату в два приема.</p>	<p>8б - 23.11 8а - 25.11</p>	
35	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Бревно. Девочки:</i> стилизованные прыжки на месте и с продвижением; <i>Гимнастическая перекладина. Мальчики</i> из виса стоя прыжком в упор.</p>	<p>Слушание учителя. Практическая работа. Ходьба по бревну, прыжки на месте и с продвижением. Соскок. Упражнения на перекладине из виса прыжком в упор.</p>	<p>8а - 26.11 8б - 26.11</p>	
36	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Бревно. Девочки:</i> равновесие на одной, упор присев и полу шпагат; <i>Гимнастическая перекладина. Мальчики</i> из виса стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись.</p>	<p>Практическая работа. Ходьба по бревну, равновесие на одной ноге, упор и полу шпагат. Соскок. Упражнения на перекладине, из виса стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись.</p>	<p>8а - 28.11 8б - 28.11</p>	
37	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Бревно. Девочки:</i> комбинации из разученных элементов. <i>Гимнастическая перекладина. Мальчики</i> вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p>	<p>Практическая работа Ходьба по бревну, совершенствование комбинаций разученных элементов. Упражнения на перекладине, вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.</p>	<p>8б - 30.11 8а - 02.12</p>	
38	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Параллельные брусья. Мальчики:</i> наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре. Разновысокие брусья. <i>Девочки:</i> наскок 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: 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.</p>	<p>8а - 03.12 8б - 03.12</p>	
39	<p>Спортивно-оздоровительная</p>	<p>Практическая работа Упражнения на</p>	<p>8а - 05.12</p>	

	<p>деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Параллельные брусья. Мальчики:</i> наскок в упор передвигения в упоре прыжками. <i>Разновысокие брусья. Девочки:</i> из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь.</p>	<p>параллельных брусьях. Мальчики: наскок в упор передвигения в упоре прыжками. Разновысокие брусья. Девочки: из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь.</p>	86 - 05.12	
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>	86 - 07.12 8a - 09.12	
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>	8a - 10.12 86 - 10.12	
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>	8a - 12.12 86 - 12.12	
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>	86 - 14.12 8a - 16.12	
44	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Практическая работа Изучение техники национальных видов спорта</p>	8a - 17.12 86 - 17.12	

	<i>Элементы техники национальных видов спорта.</i> (Борьба, стойки и передвижения в ней).	(борьба, стойки и передвижения в ней).	8а - 19.12 8б - 19.12	
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i> (Борьба, захваты и освобождение от них).	Практическая работа Изучение техники национальных видов спорта (борьба, захваты и освобождение от них).	8б - 21.12 8а - 23.12	
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 - 24.12 8б - 24.12	
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 - 26.12 8б - 26.12	
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах, совершенствование скользящего шага	Практическая работа Техника попеременно-двушажного хода, совершенствование скользящего шага. Пройти дистанцию 1.5 км	8б- 11.01 8а - 13.01	
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	8а - 14.01 8б - 14.01	
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 - 16.01 8б - 16.01	
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного бесшажного хода).	Практическая работа Совершенствование одновременного бесшажного хода	8б - 18.01 8а - 20.01	
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах	Практическая работа Изучить переход с попеременных ходов на одновременные	8а - 21.01 8б - 21.01	

	(передвижение лыжными ходами, 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 - 23.01 8б - 23.01	
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	8б - 25.01 8а - 27.01	
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 - 28.01 8б - 28.01	
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 - 30.01 8б - 30.01	
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	8б - 01.02 8а - 03.02	
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 - 04.02 8б - 04.02	
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 - 06.02 8б - 06.02	
60	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Практическая работа Совершенствование одновременного	8б - 08.02 8а - 10.02	

	<i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного двушажного хода).	двушажного хода		
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 - 11.02 8б - 11.02	
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 - 13.02 8б - 13.02	
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.	8б - 15.02 8а - 17.02	
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 - 18.02 8б - 18.02	
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 - 20.02 8б - 20.02	
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.	8б - 22.02 8а - 24.02	
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Способы закаливания организма Спортивно-оздоровительная деятельность.	Слушание учителя Практическая работа ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила	8а - 25.02 8б - 25.02	

	<i>Волейбол</i> , технические действия без мяча.	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 - 27.02 8б - 27.02	
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.	8б - 01.03 8а - 03.03	
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 - 04.03 8б - 04.03	
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 - 06.03 8б - 06.03	
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.	8б - 8.03 8а - 10.03	
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 - 11.03 8б - 11.03	
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 - 13.03 8б - 13.03	
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам).	Практическая работа Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	8б - 15.03 8а - 17.03	
76	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная	Инструктаж по ТБ Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (закрепление техники работы рук)	8а - 18.03 8б - 18.03	

	деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на груди (закрепление техники работы рук).теория.</i>			
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на груди (старты и повороты). теория.</i>	Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (старты и повороты)	8а - 20.03 8б - 20.03	
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на груди (проплывание тренировочной дистанции до 300 метров вольным стилем). теория.</i>	Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (проплывание тренировочной дистанции до 300 м. вольным стилем)	8а - 31.03	
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на груди и спине (закрепление техники плавания кролем на спине). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). теория.</i>	Практическая работа Закрепление техники плавания кролем на спине Тестирование.	8а - 01.04 8б - 01.04	
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Основные способы плавания. Кроль на груди и спине (повороты при плавании кролем на спине)</i>	Практическая работа Изучить способы плавания – Кроль на груди и на спине (повороты)	8а - 03.04 8б - 03.04	
81	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол Технические приемы (бросок мяча в прыжке одной рукой).</i>	Практическая работа ОРУ. Бросок мяча с места, после остановки, после ведения, после передачи, штрафной бросок.	8б - 05.04 8а - 07.04	
82	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила соревнований по баскетболу. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия (нападение быстрым прорывом (1:0)).</i>	Практическая работа Правила игры в баскетбол. Учебная игра Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв (1:0)	8а - 08.04 8б - 08.04	
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия, нападение быстрым прорывом (2:1)).</i>	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв (2:1)	8а - 10.04 8б - 10.04	
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол, Технические приемы и</i>	Практическая работа Эстафеты Тестирование	8б - 12.04 8а - 14.04	

	<p>тактические действия («отдай и выйди»).</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i></p> <p>Тест прыжок в длину с места.</p>			
85	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (взаимодействие через заслон (3 игрока)).</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Тактика нападения. Быстрый отрыв, быстрое нападение, позиционное нападение</p>	<p>8а - 15.04</p> <p>8б - 15.04</p>	
86	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в специально созданных условиях).</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Тактика защиты. Зонная защита, личная защита, смешанная защита, прессинг</p>	<p>8а - 17.04</p> <p>8б - 17.04</p>	
87	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в усложненных условиях).</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Тактика защиты. Зонная защита, личная защита, смешанная защита, прессинг</p>	<p>8б - 19.04</p> <p>8а - 21.04</p>	
88	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (позиционное нападение и личная защита (2:2) на одну корзину).</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Передачи мяча с места, в движении, после ведения, после ведения с остановкой, передачи одной рукой. Упражнения на развитие чувства мяча. Учебная игра</p>	<p>8а - 22.04</p> <p>8б - 22.04</p>	
89	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Б/б, Технические приемы и тактические действия (позиционное нападение и личная защита (3:3) на одну корзину).</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Тактика нападения. Быстрый отрыв, быстрое нападение, позиционное нападение</p> <p>Тактика защиты. Зонная защита, личная защита, смешанная защита, прессинг</p>	<p>8а - 24.04</p> <p>8б - 24.04</p>	
90	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Физическая нагрузка.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам стрит бола).</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Упражнения на развитие чувства мяча. Учебная игра</p>	<p>8б - 26.04</p> <p>8а - 28.04</p>	
91	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности:</i> сюжетно-</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Изучение татарских народных игр</p>	<p>8а - 29.04</p> <p>8б - 29.04</p>	

	<i>образные и обрядовые игры (татарские народные игры)</i>			
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 - 01.05 8б - 01.05	
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	8б - 03.05 8а - 05.05	
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 - 06.05 8б - 06.05	
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 - 08.05 8б - 08.05	
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.	8б - 10.05 8а - 12.05	
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 обороне» (ГТО).</i> Тест 60 метров.	Тестирование.	8а - 13.05 8б - 13.05	
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Барьерный бег.	Практическая работа Изучение барьерного бега	8а - 15.05 8б - 15.05	
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	8б - 17.05 8а - 19.05	
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 - 20.05 8б - 20.05	
101	Спортивно-оздоровительная	Практическая работа	8а - 22.05	

	<p>деятельность. <i>Легкая атлетика</i> бег на дальние дистанции (распределение сил по дистанции).</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	86 - 22.05	
102	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> бег на дальние дистанции (распределение сил по дистанции).</p>	<p>Практическая работа Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	86 - 24.05 8а - 26.05	
103	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (с преодолением препятствий). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест 2000 метров. Итоговый контрольный зачет.</p>	<p>Практическая работа Совершенствование кроссового бега (преодоление препятствий) Зачёт.</p>	8а - 27.05 86 - 27.05	
104	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест 2000 метров.</p>	<p>Тестирование.</p>	8а - 29.05 86 - 29.05	
105	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест 2000 метров.</p>	<p>Тестирование</p>	86 - 31.05	