

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чистопольская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено  
Руководитель МО  
протокол № 1  
от « 29 » 08 2022 г.

*Набиуллина Г.Ш./*

Согласовано  
зам. директора по УР  
« 29 » августа 2022г.

*Миж - /Михайлова М.Ю./*

Утверждаю  
Директор  
приказ № 149  
от « 31 » августа 2022г.



*Мисаева О.В./*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 8а класса

учителя первой квалификационной категории

Ахметова Руслана Рамазановича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«31» августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

- 1 четверти - 17 часов,
- 2 четверти - 14 часов,
- 3 четверти - 20 час,
- 4 четверти - 17 часов.

Всего 68 часов; в неделю-2 часа.

Рабочая программа составлена в соответствии с «Программами специальной (коррекционной) школы VIII вида» Сборник 1, издательство Владос, 2011г.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта). Находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

**Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:**

- 1.укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.
- 2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
- 3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:**

- 1.воспитание учащегося средствами данного предмета;
- 2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- 3.содействие военно-патриотической подготовке.

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; приобретение знаний в области гигиены;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Раздел «Легкая атлетика» включает в себя: Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах, толкание набивного мяча.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

Учащиеся должны **уметь:**

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

В раздел «Гимнастика» включены: Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы).

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны **уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;

- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

В разделе «Лыжная подготовка» включен практический материал: Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м. Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах, а также практический материал совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

### Раздел «Спортивные игры».

**Баскетбол.** Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

**Волейбол.** Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- о наказаниях при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь:**

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

## Тематическое планирование

	Раздел, тема	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1	<b><u>Лёгкая атлетика.</u></b> Л/А(6ч.) Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Бег 30 метров. Эстафетный бег. Бег 60 метров. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег 60 метров. Передача эстафетной палочки. Бег на длинные дистанции. Бег на 400 м. Бег по пересеченной местности.	18	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег на результат 60 метров (мин). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на дальность с учетом результата.
2	<b><u>Баскетбол.</u></b> Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	12	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).
3	<b><u>Волейбол.</u></b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках.

			Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.
4	<b>Гимнастика.</b> Кувырки вперед и назад слитно. Кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки). ОРУ в движении. Размахивание и соскок. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок.	12	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Переход с одного хода на другой. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».	12	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Подъем скользящим шагом. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе Поворот «плугом»
6	<b>Плавание.</b> Основы знаний по плаванию. Техника плавания	2	Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.

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

№ урока (сквозная нумерация)	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	<b>1 четверть 17 часов</b>			
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>		
1	Техника безопасности на уроке. Основы знаний.	1	1.09	
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	2.09	
3	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	1	8.09	
4	Бег 60 метров	1	9.09	



5	Прыжок в длину с места.	1	15.09	
6	Метание малого мяча		16.09	
	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>		
7	Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков.	1	22.09	
8	Ведение мяча.	1	23.09	
9	Прием, передача мяча от груди.	1	29.09	
10	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	30.09	
11	Штрафной бросок	1	6.10	
12	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	7.10	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		
13	Стойки и передвижения игрока	1	13.10	
14	Нижняя передача мяча двумя руками через сетку в парах	1	14.10	
15	Верхняя передача мяча в парах	1	20.10	
16	Нижняя, верхняя прямая подача	1	21.10	
17	Тестирование уровня физической подготовки	1	27.10	
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>		

18	Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно	1	28.10	
	<b><u>2 четверть 14 часов</u></b>			
19	Кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	10.11	
20	ОРУ в движении.	1	11.11	
21	Размахивание и соскок	1	17.11	
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1	18.11	
23	Упражнения на гимнастической скамейке	1	24.11	
24	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	25.11	
25	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	1.12	
26	Опорный прыжок	1	2.12	
27	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1	8.12	
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1	9.12	
29	Размахивание и соскок	1	15.12	
	<b>Баскетбол</b>	<b>2</b>		
30	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тестирование уровня физической подготовки	1	16.12	
31	Учебная игра.	1	22.12	
32	Попеременный двушажный ход	1	23.12	
	<b><u>3 четверть 20 час</u></b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>		
33	Одновременный двушажный ход	1	12.01	

34	Переход с одного хода на другой	1	13.01	
35	Подъём скользящим шагом	1	19.01	
36	Поворот «плугом»	1	20.01	
37	Коньковый ход без палок	1	26.01	
38	Попеременный четырехшажный ход	1	27.01	
39	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	2.02	
40	Лыжная эстафета	1	3.02	
41	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	1	9.02	
42	Коньковый ход без палок	1	10.02	
43	Прохождение дистанции 1км в м.т.	1	16.02	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		
44	Верхняя прямая подача	1	17.02	
45	Прием мяча снизу	1	24.02	
46	Нижняя прямая подача	1	2.03	

47	Верхняя прямая подача	1	3.03	
48	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1	9.03	
49	Нападающий удар	1	10.03	
50	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Тестирование уровня физической подготовки	1	16.03	
51	Учебная игра с заданием	1	17.03	
52	Взаимодействие трех игроков в нападении	1	23.03	
53	Учебная игра	1	24.03	
	<b><u>4 четверть 17 часов</u></b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		
54	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей	1	6.04	
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	7.04	

56	Бег 60 метров	1	13.04	
57	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	14.04	
58	Метание малого мяча	1	20.04	
59	Передача эстафетной палочки	1	21.04	
60	Бег на длинные дистанции.	1	27.04	
61	Бег на 400 м	1	28.04	

62	Бег по пересеченной местности.	1	4.05	
63	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	5.05	
64	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	1	11.05	
65	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Тестирование уровня физической подготовки	1	12.05	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
66	Основы знаний по плаванию	1	18.05	
67	Техника плавания	1	19.05	
68	Спортивные игры.	1	25.05	
69	Подведение итогов		26.05	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чистопольская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено  
Руководитель МО  
протокол № 1  
от «\_29\_»\_08\_2022г.  
\_\_\_\_\_ /Набиуллина Г.Ш./

Согласовано  
зам. директора по УР  
«\_29\_» августа 2022г.  
\_\_\_\_\_ /Михайлова М.Ю./

Утверждаю  
Директор  
приказ №\_149\_  
от «\_31\_» августа 2022г.  
\_\_\_\_\_ /Исаева О.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для 8б класса  
учителя первой квалификационной категории  
Ахметова Руслана Рамазановича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«31» августа 2022г.

2022-2023 учебный год

Количество часов

1 четверти - 17 часов,

2 четверти - 14 часов,

3 четверти - 20 час,

4 четверти - 17 часов.

Всего 68 часов; в неделю-2 часа.

Рабочая программа составлена в соответствии с «Программами специальной (коррекционной) школы VIII вида» Сборник 1, издательство Владос, 2011г.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта). Находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

**Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:**

1.укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:**

1.воспитание учащегося средствами данного предмета;

2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

3.содействие военно-патриотической подготовке.

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; приобретение знаний в области гигиены;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.



Раздел «Легкая атлетика» включает в себя: Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах, толкание набивного мяча.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать**:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

Учащиеся должны **уметь**:

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

В раздел «Гимнастика» включены: Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы).

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны **уметь**:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;

- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

В разделе «Лыжная подготовка» включен практический материал: Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м. Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах, а также практический материал совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

Раздел «Спортивные игры».

**Баскетбол.** Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

**Волейбол.** Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- о наказаниях при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь:**

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

## Тематическое планирование

	Раздел, тема	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1	<b><u>Лёгкая атлетика.</u></b> Л/А(6ч.) Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Бег 30 метров. Эстафетный бег. Бег 60 метров. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Бег 60 метров. Передача эстафетной палочки. Бег на длинные дистанции. Бег на 400 м. Бег по пересеченной местности.	18	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег на результат 60 метров (мин). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на дальность с учетом результата.
2	<b><u>Баскетбол.</u></b> Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	12	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).
3	<b><u>Волейбол.</u></b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках.

			Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.
4	<b>Гимнастика.</b> Кувырки вперед и назад слитно. Кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки). ОРУ в движении. Размахивание и соскок. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок.	12	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.
5	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Переход с одного хода на другой. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом».	12	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Подъем скользящим шагом. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе Поворот «плугом»
6	<b>Плавание.</b> Основы знаний по плаванию. Техника плавания	2	Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.

**Календарно-тематический план по физической культуре. 8б класс.**

№ урока (сквозная нумерация)	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	<b>1 четверть 17 часов</b>			
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>		
1	Техника безопасности на уроке. Основы знаний.	1	1.09	
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	5.09	
3	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	1	8.09	
4	Бег 60 метров	1	12.09	

5	Прыжок в длину с места.	1	15.09	
6	Метание малого мяча		19.09	
	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>		
7	Техника безопасности. Правила игры. Расстановка игроков.	1	22.09	
8	Ведение мяча.	1	26.09	
9	Прием, передача мяча от груди.	1	29.09	
10	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	3.10	
11	Штрафной бросок	1	6.10	
12	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	10.10	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		
13	Стойки и передвижения игрока	1	13.10	
14	Нижняя передача мяча двумя руками через сетку в парах	1	17.10	
15	Верхняя передача мяча в парах	1	20.10	
16	Нижняя, верхняя прямая подача	1	24.10	
17	Тестирование уровня физической подготовки	1	27.10	
	<b><u>2 четверть 14 часов</u></b>			
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>		

18	Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно	1	7.11	
19	Кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	10.11	
20	ОРУ в движении.	1	14.11	
21	Размахивание и соскок	1	17.11	
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1	21.11	
23	Упражнения на гимнастической скамейке	1	24.11	
24	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	28.11	
25	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	1.12	
26	Опорный прыжок	1	5.12	
27	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1	8.12	
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1	12.12	
29	Размахивание и соскок	1	15.12	
	<b>Баскетбол</b>	<b>2</b>		
30	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тестирование уровня физической подготовки	1	19.12	
31	Учебная игра.	1	22.12	
32	Попеременный двушажный ход	1	26.12	
	<b>3 четверть 20 час</b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>		
33	Одновременный двушажный ход	1	9.01	
34	Переход с одного хода на другой	1	12.01	



35	Подъём скользящим шагом	1	16.01	
36	Поворот «плугом»	1	19.01	
37	Коньковый ход без палок	1	23.01	
38	Попеременный четырехшажный ход	1	26.01	
39	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	30.01	
40	Лыжная эстафета	1	2.02	
41	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	1	6.02	
42	Коньковый ход без палок	1	9.02	
43	Прохождение дистанции 1км в м.т.	1	13.02	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		
44	Верхняя прямая подача	1	16.02	
45	Прием мяча снизу	1	20.02	
46	Нижняя прямая подача	1	27.02	
47	Верхняя прямая подача	1	2.03	

48	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1	6.03	
49	Нападающий удар	1	9.03	
50	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Тестирование уровня физической подготовки	1	13.03	
51	Учебная игра с заданием	1	16.03	
52	Взаимодействие трех игроков в нападении	1	20.03	
53	Учебная игра	1	23.03	
	<b><u>4 четверть 17 часов</u></b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		
54	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей	1	3.04	
55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	6.04	
56	Бег 60 метров	1	10.04	

57	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	13.04	
58	Метание малого мяча	1	17.04	
59	Передача эстафетной палочки	1	20.04	
60	Бег на длинные дистанции.	1	24.04	
61	Бег на 400 м	1	27.04	
62	Бег по пересеченной местности.	1	4.05	

63	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	8.05	
64	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	1	11.05	
65	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Тестирование уровня физической подготовки	1	15.05	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
66	Основы знаний по плаванию	1	18.05	
67	Техника плавания	1	22.05	
68	Спортивные игры.	1	25.05	
69	Подведение итогов	1	29.05	