
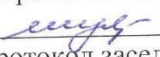


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия
№ 20 имени Героя Советского Союза В.Б.
Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/286 от 01.09. 2021г.



Рабочая программа

учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

8 А, Б, В КЛАССЫ

Автор – составитель: Матюшкина М.Ю.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 - 2022 учебный год

Паспорт рабочей программы

8 класс

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 8-9 классы учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Прсвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	Среда – 8А – 6 урок 8Б – 7 урок 8В – 8 урок Пятница – 8Б – 1 урок 8В – 2 урок 8А – 3 урок
Уровень обучения	Базовый

Тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»,

8 класс

№ п/п	Наименование разделов	Максимальна я нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическо е обучение, ч.	Контрольн ый учет
I четверть				
I.	Раздел «Легкая атлетика»	10		
	Техника высокого старта		+	1
	Бег на короткие дистанции (30м, 60м)		+	1
	Метание малого мяча на дальность		+	1
	Бег 1500 м – на результат.		+	1
II	Раздел: «Гимнастика»	8		
	прыжок в длину с места (см).			
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу		+	1
	Акробатическое соединение		+	1
	Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Д – прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110см).		+	1
	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа		+	1
II четверть				
III	Раздел: «Баскетбол»	14		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		+	1
	бросок мяча с боку (без ведения).			
	подтягивание из виса (кол-во раз).		+	
	Прием 2 шага – после короткого ведения (с броском в кольцо).		+	1
	«Штрафной бросок».		+	1
	Сочетание приёмов: ведение - прием 2 шага – передача – ловля высоко летящего мяча - бросок в кольцо.			1
III четверть				
IV	Раздел: «Волейбол»	14		
	Передача мяча над собой сверху (техника выполнение передач).		+	1
	верхние передачи в парах (техника передач и кол- во раз).		+	1
	Верхняя прямая подача.		+	1
	Передачи снизу над собой (10 передач).		+	1
	Нападающий удар через сетку (с набрасывания)		+	1
V	Раздел: «Уличный баскетбол»	6		
	Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и		+	1

	левой ногой.			
	Поднимание ног до<90градусов (кол-во раз).		+	1
IV четверть				
VI	Раздел: «Гимнастика»	8		
	наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см) Акробатическое соединение:		+	1
	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись		+	1
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз).		+	1
VII	Раздел «Легкая атлетика»	8		
	Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат.		+	1
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		+	1
	Бег 2000 м – на результат.		+	1
	Итого			25

8 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть.

Общее количество часов - 18

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
										план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I четверть.											
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Инструктаж по ТБ. Бег - 3'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение технике низкого старта (3-4 × 20 м). Бег 30 м. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Презентация на тему: «Техника безопасности по разделу «Лёгкая атлетика»		Прыжки со скакалкой.		
2				Совершенствование ЗУН	Бег по дистанции - 5'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение стартовому разгону после низкого старта. Совершенствовать бег на 60 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью	Презентация на тему: «Бег с низкого старта» https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-legkaya-atletikabeg-s-nizkogo-starta-2505381.html		Прыжки со скакалкой.		
3		Метание малого мяча			Медленный бег - 8' Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику низкого старта. 30 м (с высокого старта). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Метание мяча на дальность с 4 шагов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м			Бросок мяча с разбега		
4		Метание малого мяча	4	Контрольный	Медленный бег - 9' Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать с		Бег 30 метров: М. Д.	Бросок мяча с		

					ОРУ. Совершенствовать технику низкого старта. КУ – 30 м (с высокого старта). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Метание мяча на дальность с 4 шагов (положение «натянутый лук», скрестный шаг).	максимальной скоростью 30м		«5» -4.8; 5.1; «4» -5.2; 5.7; «3» -5.7; 6.2;	разбега.		
5				Комбинированный	Бег по дистанции - 10' (3 ускорения до 100м). ОРУ, специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с полного разбега.	Уметь правильно сочетать движение рук и ног.	Презентация на тему: «Метание мяча на дальность» https://infourok.ru/prezentaciya-legkaya-atletika-metanie-myacha-na-dalnost-3694707.html		Бросок мяча с разбега.		
6				Комбинированный	Бег по дистанции - 12' (3 ускорения до 100м). ОРУ, специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с полного разбега.	Уметь правильно сочетать движение рук и ног.			Бросок мяча с разбега.		
7		Бег на средние дистанции	5	Комбинированный	Бег по дистанции - 12' (3 ускорения до 100м). ОРУ. Прыжковые упражнения. Метание мяча (150г) , совершенствовать бросок мяча с разбега. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность			Бросок мяча с разбега.		
8				Контрольный	Бег по дистанции - 15'. ОРУ. Прыжки и многоскоки. КУ - Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность		Метание мяча: М. «5»-34 м; 27 м; «4»-31 м; 21 м; «3»-28 м; 17 м;	Прыжок в длину с места		

9				Совершенство	Бег 1500 м (3 ускорения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.			Прыжок в длину с места		
10				Контрольный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег 1500 м – на результат. Правила соревнований. Развитие выносливости. Ходьба и бег. Корректирующая гим-ка.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м.		Бег 1500 м М. Д. «5»- 6.40; 7.20 «4»- 7.30; 8.50 «3»-9.00; 10.00; СМГ Без учета времени	Прыжок в длину с места		
11 (1)	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения. Основы акробатики.	2 6	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды: «Строевой шаг», размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот у упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения;	Презентация на тему: «Техника безопасности на уроках гимнастики» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html		Наклон туловища вперед из положения стоя на прямых ногах.		
12 (2)		Опорный прыжок	4	Контрольный	ОРУ на месте. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Д – прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110см). КУ – прыжок в длину с места (см). Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения	Презентация на тему: «Прыжок в длину с места» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-mesta-1231789.html	Прыжок в длину с места: М. Д. «5» - 190 175; «4» - 180 165; «3» - 165 156;	Наклон туловища вперед из положения стоя на прямых ногах.		
13 (3)				Контрольный	ОРУ с предметами. Эстафеты. КУ - Наклон туловища вперед из положения, стоя на прямых ногах. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Д – прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину,	Уметь выполнять наклон туловища		Наклон туловища ... стоя...: М. Д. «5» - +11; +15; «4» - +6; +8; «3» - +4; +5;	М - стойка на голове и лопатках. Д - мост и поворот в упор стоя		

					высота 110см). Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств				на одном колоне.		
14 (4)				Комплексн ый	Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор стоя на одном колоне; кувырки вперед и назад. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110- 115см). Д – прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок			М - стойка на голове и лопатках. Д - мост и поворот в упор стоя на одном колоне.		
15 (5)				Контрольн ый	ОРУ с предметами. Эстафеты. КУ - Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Д – прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно-силовых способностей СМГ - Приседания за 30 сек., раз	Уметь выполнять опорный прыжок	Презентация на тему: «Опорный прыжок через козла» https://uchitelya.com/fizkultura/174472-prezentaciya-opornyy-pryzhok-cherez-kozla.html	Техника выполнения. СМГ М. Д. «5» - 12р; 10р; «4» - 11р; 9р; «3» - 10р; 8р;	Стойка на голове (м), мост с поворотом (д).		
16 (6)				Совершенство вание	Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор стоя на одном колоне; кувырки вперед и назад. Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин (кол-во раз). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.			Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин (кол-во раз).		
17 (7)				Контрольн ый	ОРУ в движении. КУ – Основы акробатики: Мальчики – и.п. - длинный кувырок вперед – упор присев – кувырок назад – упор стоя ноги врозь – стойка на голове и руках – пережат вперед – упор присев,	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.		Техника выполнения.	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин (кол-во раз).		

					<p>прыжок вверх, прогнувшись.. Девочки – и.п. – стоя, ноги врозь – мост, согнув одну ногу, поворотом кругом – упор присев, перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками в пол, переход в полушпагат, прыжком – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись.</p>						
18 (8)				Контроль ый	<p>ОРУ с предметами. КУ – Подъем туловища за 1 мин из положения лежа СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз Развитие силовых способностей. Подведение итогов за I четверть.</p>			<p>М. Д. «5» - 48р; 38р; «4»- 43р; 33р; «3» - 38р; 25р; СМГ М. Д. «5» - 15р; 12р; «4» - 14р; 11р; «3» - 13р; 10р;</p>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

8 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть.

Общее количество часов – 14

№ урок а	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействи я с обучающимися во время урока (используемые интернет- ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результат ов образоват ельного процесса)	Дата проведения	
										План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11
II - четверть											
17 (1)		Баскетбол Ведение мяча	14	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Повторить материал V – VII классов (ловля – передача, повороты, броски в кольцо). Обучать передаче мяча в движении. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать правила ТБ на занятиях по баскетболу Уметь вести мяч с изменением направления	Презентация на тему: «Техника безопасности на уроках по баскетболу» https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/09/tehnika-bezopasnosti-po-basketbolu		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
18				Комбиниру	Передвижение игрока. Ведение	Уметь		Сгибание и			

(2)				ванный	правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах. КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	выполнять остановку с мячом.		разгибание рук в упоре лежа (отжимания). М. Д. «5» - 25р; 19р; «4» - 20р; 13р; «3» - 15р; 9р;			
19 (3)		Ловля и передача мяча		Комбинированный	Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля - бросок в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч с изменением направления и высоты отскока. Уметь сочетать пройденные приемы.		Техника выполнения упражнения	Броски в цель. Подтягивание из вися.		
20 (4)				Контрольный	Сочетание приёмов. КУ – бросок мяча с боку (без ведения). Развитие координационных способностей.	Уметь попадать в кольцо.		Бросок мяча с боку из 8-ми бросков: «5» - 7 попаданий; «4» - 6-4 поп; «3» - 3-1;	Броски в цель. Подтягивание из вися.		
21 (5)		«Штрафной бросок».		Комбинированный	Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля - бросок в кольцо в движении. «Штрафной бросок». Обучать взаимодействию двух нападающих против одного защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь взаимодействовать с игроком.			Броски в цель. Подтягивание из вися.		
22 (6)					КУ – подтягивание из вися (кол-во раз). «Штрафной бросок» Обучать взаимодействию двух нападающих против одного защитника. Прием 2 шага после ведения.	Уметь попадать в кольцо (от дуги)		подтягивание из вися (кол-во раз). М. Д. «5» - 10р; - р; «4» - 8р; - р; «3» - 5р; - р;	2 шага после ведения		
23				Комбинированный	«Штрафной бросок» (с укороченного	Уметь			2 шага		

(7)				ванный	расстояния) Прием 2 шага после ведения. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	самостоятельно применять изученные приемы.			после ведения		
24 (8)				Комбинированный	Передачи мяча в движении. Прием в 2 шага после ведения (с последующей передачей мяча). Совершенствовать бросок с отскоком от щита. Ловля высоко летящего мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь делать различные передачи на месте и в движении. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			2 шага после ведения		
25 (9)				Контрольный	КУ - Прием 2 шага – после короткого ведения (с броском в кольцо). Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Совершенствовать бросок с отскоком от щита. Ловля высоко летящего мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять броски в кольцо после короткого ведения.		Техника выполнения упражнения	Штрафной бросок.		
26 (10)		Сочетание приёмов	4	Контрольный	Сочетание приёмов: ведение - прием 2 шага – передача – ловля высоко летящего мяча - бросок в кольцо. КУ - «Штрафной бросок». Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Видео на тему: «Штрафной бросок» https://yandex.ru/video/preview?text=обучающие%20видео%20оштрафной%20бросок&path=wizard&parent-reqid=1603820967166344-846930675548663715600107-production-app-host-man-web-yp-23&wiz_type=vital&filmId=10372197707556629791	«Штрафной бросок». «5» - 2 из 5 «4» - 1 из 5 «3» - 0 из 5 (техника) СМГ Техника выполнения			
27 (11)				Комбинированный	Передача мяча в тройках со сменой мест.	Уметь выполнять все			Сочетание приемов		

					Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение - прием 2 шага – передача – ловля высоко летящего мяча - бросок в кольцо. Корректирующая гимнастика. Развитие координационных способностей.	приемы.					
28 (12)				Комбинированный	Корректирующая гимнастика Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь делать передачи в движении.			Сочетание приемов		
29 (13)				Контрольный	Корректирующая гимнастика КУ - Сочетание приёмов: ведение - прием 2 шага – передача – ловля высоко летящего мяча - бросок в кольцо. Перехват мяча. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы.		Техника выполнения упражнения			
30 (14)				Комбинированный	Мини-соревнования. Правила игры. Судейство (умение правильно показывать жесты). Развитие координационных способностей. Подведение итогов за II четверть.	Уметь правильно показывать жесты.	Презентация на тему: «правила игры в баскетбол» https://nsportal.ru/ap/library/dругoe/2012/10/20/prezentatsiya-pravila-igry-basketbol				

8 класс

Календарно-тематическое планирование III четверть.

Общее количество часов – 20

№ урок а	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействи я с обучающимися во время урока (используемые	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результат ов образоват	Дата проведения	
										План	Факт.

							интернет-ресурсы)		ельного процесса)		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11
III четверть.											
33 (1)	Спортивные игры	Волейбол Стойка и перемещение игрока	8	Комбинированный	Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Повторить материал V – VII классов (передача мяча сверху, нижняя прямая подача). Ознакомить с правилами судейства подачи. Игра "Пионербол".	Знать требования инструкции по Т.Б.			Передачи над собой двумя руками.		
34 (2)		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения		Комбинированный	Обучать передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачу сверху (над собой), нижнюю прямую подачу. Прием мяча отраженного сеткой. Игра "Пионербол".	Уметь выполнять различные перемещения			Передачи над собой двумя руками.		
35 (3)		Передача мяча сверху двумя руками		Контрольный	Обучать передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствовать передачу мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачу сверху (над собой). Прием мяча отраженного сеткой. Игра "Пионербол".	Уметь принимать мяч от сетки.			Передачи над собой двумя руками		
36 (4)		Верхняя прямая подача мяча		Контрольный	КУ – Передача мяча над собой сверху (техника выполнение передач). Верхняя прямая подача мяча и прием мяча в парах. Игра "Пионербол".			Техника выполнение передач	Верхние передачи в парах		
37 (5)		Нападающий удар		Комбинированный	Обучать нападающему удару (кистевые удары в пол). Совершенствовать верхнюю прямую подачу и прием мяча в тройках. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять верхние передачи через сетку.		текущий	Верхние передачи в парах		
38 (6)		Прием снизу после подачи		Контрольный	КУ - верхние передачи в парах (техника передач и кол-во раз). Обучать передачам сверху в последовательности 5-3-2; 6-3-4. Совершенствовать нападающий удар, верхнюю прямую подачу.	Уметь выполнять нижний прием.		Техника выполнения упражнения	Верхняя прямая подача		
39 (7)				Совершенствование ЗУН	Обучать нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Обучать розыгрышу мяча в 3 передачи. Совершенствовать верхнюю прямую	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.			Верхняя прямая подача.		

					подачу.						
40 (8)				Контроль ный	КУ – Нижняя прямая подача. Обучать нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Обучать розыгрышу мяча в 3 передачи.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.		Верхняя прямая подача (кол-во раз) «5» - 3 из 4 «4» - 2 из 3 «3» - 1 из 2	передачи снизу над собой		
41 (9)				Изучение нового материала	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча после передачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра «Волейбол».	Уметь выполнять передачи снизу.			передачи снизу над собой		
42 (10)				Контроль ный	КУ – Передачи снизу над собой (10 передач). Совершенствовать розыгрыш мяча в 3 передачи. Обучение разбегу для нападающего удара.	Уметь выполнять передачу снизу.			Нападаю щий удар		
43 (11)					Совершенствовать нападающий удар (по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). Игра «Волейбол».	Уметь выполнять нападающий удар.			Нападаю щий удар		
44 (12)				Совершенство вание ЗУН	Обучать передачам сверху в последовательности 5-3-2; 6-3-4. Совершенствовать нападающий удар. Игра «Волейбол».	Уметь выполнять нападающий удар.			Нападаю щий удар		
45 (13)				Контроль ный	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. КУ - Нападающий удар через сетку (с набрасывания). Учебная игра "Волейбол".	Уметь выполнять атакующий удар.		Техника выполнения нападающего удара.			
46 (14)				Совершенство вание ЗУН	Мини-соревнования. Учебная игра «Волейбол». Правила. Судейство. Подведение итогов по разделу «Волейбол».			Техника выполнения.			
47 (1)	Спортивные игры	Уличный баскетбол	6 3	Комбиниро ванный	Правила игры «Уличный баскетбол». Разные способы перемещений с мячами. Передачи двумя руками сверху. Броски двумя руками сверху. Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	Знать правила игры.			Сгибание разгибани е рук в упоре лежа.		

					Учебная игра 3х 3. Правила игры.						
48 (2)		Ведение с изменением высоты отскока. Поднимание ног до<90градусов		Комбинированный	Поднимание ног до<90градусов . Сочетание приемов: Ловля мяча, летящего высоко – финт на поворот – поворот – бросок в кольцо. Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге. Учебная игра 3х 3.	Уметь делать высокие передачи.			Стигание разгибание рук в упоре лежа		
49 (3)				Совершенствование ЗУН	Поднимание ног до<90градусов . «Штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на бросок – бросок в кольцо. Учебная игра 3х 3.	Уметь бросать в кольцо после поворота			Броски в цель		
50 (4)				Контрольный	Ведение с изменением направления, высоты отскока. Броски в кольцо после перемещений. КУ – Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге Сочетание приемов: Ловля мяча, летящего высоко – финт на поворот – поворот – бросок в кольцо. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.		Пистолеты с опорой...: М. Д. «5» - 11; 10; «4» - 9; 8; «3» - 6; 6;	Броски в цель		
51 (5)				Контрольный	КУ - Поднимание ног до<90градусов. Финт на бросок – бросок в кольцо. Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.		Поднимание ног до<90градусов: М. Д. «5» - 14; 17; «4» - 11; 14; «3» - 9; 11;	Броски в цель		
52 (6)				Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления, высоты отскока. Минисоревнования. Учебная игра 3х 3. Подведение итогов за III четверть.	Уметь играть в уличный баскетбол. Знать правила игры.			Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры		

8 класс.

Календарно-тематическое планирование IV четверть.

Общее количество часов - 16

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействи я с обучающимися во время урока (используемые интернет- ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результат ов образоват ельного процесса)	Дата проведения	
										План	Факт
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11
IV четверть.											
53 (1)	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	2	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастическ их упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения;			Наклон туловища вперед из		
54 (2)		Опорный прыжок Основы акробатики.	4 6	Совершенство вание ЗУН	ОРУ на месте. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (козел в ширину) (девочки). Акробатика – Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; сед углом. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперед прыжком, стойка на голове. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения			Наклон туловища вперед из положени я сидя		
55 (3)				Контроль ный	КУ - Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу (см). Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь выполнять наклон туловища		Наклон туловища ...: М. Д. «5» - +12; +18; «4» - +8; +15; «3» - +5; +10;	Сгибание разгибани е рук в упоре лежа		
56				Комплексн	Акробатика – Девочки: мост и	Уметь			М - стойка		

(4)				ый	поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; сед углом. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперед прыжком, стойка на голове Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять опорный прыжок			на голове и лопатках. Д - мост из положения стоя.		
57 (5)				Контрольный	КУ - Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей СМГ - Приседания за 30 сек., раз	Уметь выполнять опорный прыжок		СМГ М. Д. «5» - 12р; 10р; «4» - 11р; 9р; «3» - 10р; 8р;			
58 (6)				Совершенствование	Основы акробатики: Мальчики – длинный кувырок вперед – упор присев – кувырок назад – упор стоя ноги врозь. Девочки – и.п. – о.с. - кувырок вперед – упор присев – перекаат назад - стойка на лопатках – перекаатом вперед лечь на спину – мост – поворот вправо – кругом – упор присев – о.с.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.			Стойка на голове (м), мост с поворотом (д).		
59 (7)				Контрольный	ОРУ в движении. КУ – Основы акробатики: Мальчики – и.п. - длинный кувырок вперед – упор присев – кувырок назад – упор стоя ноги врозь – стойка на голове и руках – перекаат вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись.. Девочки – и.п. – стоя, ноги врозь – мост, согнув одну ногу, поворотом кругом – упор присев, перекаатом назад стойка на лопатках с опорой руками в пол, переход в полушпагат, прыжком – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.					
60 (8)				Контрольный	ОРУ с предметами. КУ – Подъем туловища за 30' из положения лежа на спине (кол-во раз) СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек.,			М. Д. «5» - 25р; 23р; «4»- 22р; 19р; «3» - 20р; 16р; СМГ М. Д. «5» - 15р; 12р;			

					раз Развитие силовых способностей.			«4» - 14р; 11р; «3» - 13р; 10р;			
61 (1)	<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерск ий бег, эстафетный бег	4	Вводный	Инструктаж по ТБ. Бег - 3'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение технике низкого старта (3-4 × 20 м). Бег 30 м. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м			Прыжки со скакалкой.		
62 (2)				Совершенство вание ЗУН	Бег по дистанции - 5'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение стартовому разгону после низкого старта. Совершенствовать бег на 60 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью			Прыжки со скакалкой.		
63 (3)		Метание малого мяча	4	Контрольн ый	Медленный бег - 9' Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику низкого старта. КУ – 30 м (с высокого старта). Метание мяча на дальность с 4 шагов (положение «натянутый лук», скрестный шаг). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м		Бег 30 метров: М. Д. «5» -4.8; 5.1; «4» -5.1; 5.6; «3» -5.4; 6.0;	Метание мяча на дальность.		
64 (4)				Комбиниру ванный	Бег по дистанции - 10' (3 ускорения до 100м). ОРУ, специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с полного разбега.	Уметь правильно сочетать движение рук и ног.			Метание мяча на дальность.		
65 (5)		Бег на средние дистанции	4	Комбиниру ванный	Бег по дистанции - 12' (3 ускорения до 100м). ОРУ. Прыжковые упражнения. Метание мяча (150г) , совершенствовать бросок мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность			Метание мяча на дальность.		
66 (6)				Контрольн ый	Бег 2000 м (3 ускорения). ОРУ. КУ - Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность		Метание мяча: М. Д. «5»-42 м; 27 м; «4»-37 м; 21			

								м; «3»-28 м; 17 м;			
67 (7)				Контроль ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег 2000 м – на результат. Правила соревнований. Развитие выносливости. Ходьба и бег. Корректирующая гим-ка.	Уметь пробежать дистанцию 2000 м.		Бег 2000 м М. Д. «5»- 9.00; 10.50 «4»- 9.45; 12.30 «3»-10.30; 13.20; СМГ Без учета времени			
68 (8)					ОРУ в движении. Спортивные игры. Подведение итогов за IV четверть. Т. Б. на открытых водоемах.						