

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 8-А, Б класса**

**на 2022- 2023 учебный год**

Составитель программы:

**Болдырева Лина Михайловна**

(учитель физкультуры высшей категории)

**г. Евпатория 2022г.**

**Образовательный стандарт:**

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт СОО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

**Рабочая программа по физической культуре для 8 класса** составлена на основе

авторской программы:

Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9класы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),

Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

(Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Ученик 8 класса научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик 8 класса получит возможность научиться:**

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты:**

* Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
* Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
* Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
* Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
* Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
* Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
* Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
* Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Структура и содержание учебного предмета:**

Раздел: лёгкая атлетика - 35ч. (15 ч.- 1 четверть + 15ч.- 4 четверть.)

Раздел: кроссовая подготовка -16ч. (7 ч.- 1 четверть +9ч.- 4 четверть.)

Раздел: гимнастика-21ч. -2 четверть.

Раздел: спортивные игры- 30 ч. (баскетбол- 15 ч., волейбол-15 ч. -3 четверть.)

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. | **Обучающийся:**  **владеет:** правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний;  упражнения с набивным мячом(1кг),. | **выполняет**: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом. |
| **Бег** | |
| Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей. | **выполняет**; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег.  **играет:** подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| **Прыжки** | |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание» | **выполняет**: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной; |
| **Метание** | |
| Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с подвижные и спортивные игры с элементами метаний. | **выполняет:** метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; подвижные и спортивные игры с элементами метаний. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс о.р.у | Выполняет о.р.у |

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. | **Обучающийся:**  **владеет:** особенностями бега на средние и длинные дистанции;  **выполняет:** сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; бег 1000м;  Бег 2000м. использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости. | **выполняет**: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; контрольный тест бег 1000м; бег 2000м.  **играет**: подвижные и спортивные игры для развития выносливости;  **сдает** нормы ГТО. |

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Одежда и обувь для занятий.  Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка | **Обучающийся:**  **владеет:** знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений.  **выполняет**: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| **Общефизическая подготовка** | |
| Организующие команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | **выполняет**: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Акробатические упражнения и развитие координационных способностей** | |
| ***Мальчики:*** Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках ***Девочки:*** полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием н пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты. | **выполняет:** акробатические упражнения и комбинации  **играет**: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики. |
| **Висы и упоры** | |
| ***Мальчики:*** упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.  ***Девочки:*** совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек | **выполняет:** комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| **Лазание** | |
| Лазание , по канату в 2в 3 приема | **выполняет**: лазание по канату в 2 приема, в 3 приема |
| **Опорный прыжок** | |
| ***Мальчики:***прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).  ***Девочки*:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков. | **выполняет:**  техникуопорного прыжка  **играет:** подвижные игры, эстафеты с предметами. |
| **Элементы атлетической и ритмической гимнастики** | |
| силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки). | **выполняет:** силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики**.** |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс о.р.у | **Выполняет о.р.у** |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости.  Поведение во время соревнований  Правила безопасности во время игры. | **Обучающийся:**  **владеет:** знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах  **выполняет:** технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | **выполняет:** ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игры и эстафеты с элементами баскетбола | **выполняет:** стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.  **играет:** мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания**.** |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс о.р.у | Выполняет о.р.у |

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности. | **Обучающийся:**  **владеет:** двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство)  **выполняет:** технику безопасности |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | **выполняет:** выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру)  *Тактические действия:* игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.) | **выполняет:** технические и тактические действия  **играет:** по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты «Снайперы», «Пионербол» и т.д.) |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс о.р.у | Выполняет о.р.у. |

**Тематическое планирование 8-А**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 16 | 3 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 30  15  15 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

**Тематическое планирование 8-Б**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 36 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 15 | 3 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 28  13  15 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

**Календарно- тематическое планирование 8-А класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **Факт** | **план** | | | **факт** | |
| **Раздел: Легкая атлетика (20ч.-** | | | | | | | | |
| 1. | |  | | 01.09 | |  | | Беседа по ТБ. История развития легкой атлетики |
| 2. | |  | | 02.09 | |  | | ТБ. Спринтерский бег |
| 3. | |  | | 04.09 | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4. |  | | | 08.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х30м. |
| 5. |  | | | 09.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 6. |  | | | 11.09 | |  | | ТБ. Бег на скорость 30 м |
| 7. |  | | | 15.09 | |  | | ТБ. Бег на скорость 60м. |
| 8. |  | | | 16.09 | |  | | ТБ. Челночный бег 3по 10 |
| 9. |  | | | 18.09 | |  | | ТБ Повторный бег 2х30м. |
| 10. |  | | | 22.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 11. |  | | | 23.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 12. |  | | | 25.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 13. |  | | | 29.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 14. |  | | | 30.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15. |  | | | 02.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 16. | |  | | 06.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 17. | |  | | 07.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 18. | |  | | 09.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 19. | |  | | 13.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 20. | |  | | 14.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| **Раздел: Кроссовая подготовка(7 ч)** | | | | | | | | |
| 21. | |  | | 16.10 | |  | | Беседа ТБ Чередование ходьбы и бега до8 мин. |
| 22. | |  | | 20.10 | |  | | ТБ. Чередование ходьбы и бега до 10мин. |
| 23. | |  | | 21.10 | |  | | ТБ. Чередование ходьбы и бега до12 мин. |
| 24. | |  | | 23.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10 мин |
| 25 | |  | | 27.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 12 мин |
| 26 | |  | | 28.10 | |  | | ТБ. Бег до 1000м. |
| 27 | |  | | 30.10 | |  | | ТБ. Бег 2000 м. без учета времени |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (23ч)** | | | | | | | | |
| 28. | |  | | 10.11 | |  | | Беседа правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 29. | |  | | 11.11 | |  | | ТБ. Кувырок вперед. |
| 30. | |  | | 14.11 | |  | | ТБ. Стойка на лопатках |
| 31. | |  | | 17.11 | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 32. | |  | | 18.11 | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 33. | |  | | 20.11 | |  | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук |
| 34. | |  | | 24.11 | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. |
| 35. | |  | | 25.11 | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. |
| 36. | |  | | 27.11 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 37. | |  | | 01.12 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 38. | |  | | 02.12 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 39. | |  | | 04.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок. |
| 40. | |  | | 08.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 41. | |  | | 09.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок. |
| 42. | |  | | 11.12 | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне. |
| 43. | |  | | 15.12 | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне. |
| 44. | |  | | 16.12 | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 45. | |  | | 18.12 | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 46. | |  | | 22.12 | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 47. | |  | | 23.12 | | |  | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 48 | |  | | 2512 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. |
| 49 | |  | | 29.12 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической стенке. |
| 50 | |  | | 30.12 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической стенке. |
| **Баскетбол (13ч)** | | | | | | | | |  | **Раздел: Спортивные игры (28ч) Баскетбол(13ч)** |
| 51. | |  | | 12.01 |  | | | Беседа по ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки. |
| 52. | |  | | 13.01 |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди. |
| 53. | |  | | 15.01 |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола. |
| 54. | |  | | 19.01 |  | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. |
| 55. | |  | | 20.01 |  | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении. |
| 56. | |  | | 22.01 |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 57. | |  | | 26.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте |
| 58. | |  | | 27.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 59. | |  | | 29.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 60. | |  | | 02.02 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 61. | |  | | 03.02 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 62. | |  | | 05.02 |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| 63. | |  | | 09.02 |  | | | ТБ. Игра « Стрит-бол» |
|  | |  | |  |  | | | **Волейбол (15ч)** |
| 64. | |  | | 10.02 |  | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед. |
| 65. | |  | | 12.02 |  | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. |
| 66. | |  | | 16.02 |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м. без сетки. |
| 67. | |  | | 17.02 |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м. без сетки. |
| 68. | |  | | 19.02 |  | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. |
| 69. | |  | | 24.02 |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. |
| 70. | |  | | 26.02 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 71. | |  | | 02.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 72. | |  | | 03.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 73. | |  | | 05.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 74. | |  | | 10.03 |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 75. | |  | | 12.03 |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 76. | |  | | 16.03 |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 77. | |  | | 17.03 |  | | | ТБ. Игра «Пионер - бол» |
| 78. | |  | | 19.03 |  | | | ТБ. Игра «Пионер - бол». |
|  | |  | | | **Раздел: Кроссовая подготовка (8ч)** | | | |
| 79. | |  | | 30.03 |  | | | Беседа ТБ. Равномерный бег до 8 мин |
| 80. | |  | | 31.03 |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. | |  | | 02.04 |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 82. | |  | | 06.04 |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 83. | |  | | 07.04 |  | | | ТБ. Равномерный бег до 10мин. |
| 84. | |  | | 09.04 |  | | | ТБ. Равномерный бег до 12 мин. |
| 85. | |  | | 13.04 |  | | | ТБ. Бег 1000м. |
| 86. | |  | | 14.04 |  | | | ТБ. Бег 2000м без учета времени |
|  | | **Раздел: Легкая атлетика (16ч)** | | | | | | |
| 87. | |  | | 20.04 |  | | | Беседа по ТБ |
| 88. | |  | | 21.04 |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 89. | |  | | 23.04 |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 90. | |  | | 27.04 |  | | | ТБ. Бег 30 м. |
| 91. | |  | | 28.04 |  | | | ТБ. Ускорение 3р. по 30м. |
| 92. | |  | | 30.04 |  | | | ТБ Челночный бег 3х10м. |
| 93. | |  | | 04.05 |  | | | ТБ. Бег 60м. |
| 94. | |  | | 05.05 |  | | | ТБ. Повторный бег 2р по 60м. |
| 95. | |  | | 07.05 |  | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 96. | |  | | 11.05 |  | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега. |
| 97. | |  | | 12.05 |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 98. | |  | | 14.05 |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. | |  | | 18.05 |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 100. | |  | | 19.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 101. | |  | | 21.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 102. | |  | | 25.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |

**Календарно- тематическое планирование 8-Б класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **Факт** | **план** | | | **факт** | |
| **Раздел: Легкая атлетика (20ч.-** | | | | | | | | |
| 1. | |  | | 01.09 | |  | | Беседа по ТБ. История развития легкой атлетики |
| 2. | |  | | 02.09 | |  | | ТБ. Спринтерский бег |
| 3. | |  | | 04.09 | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4. |  | | | 08.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х30м. |
| 5. |  | | | 09.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 6. |  | | | 11.09 | |  | | ТБ. Бег на скорость 30 м |
| 7. |  | | | 15.09 | |  | | ТБ. Бег на скорость 60м. |
| 8. |  | | | 16.09 | |  | | ТБ. Челночный бег 3по 10 |
| 9. |  | | | 18.09 | |  | | ТБ Повторный бег 2х30м. |
| 10. |  | | | 22.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 11. |  | | | 23.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 12. |  | | | 25.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 13. |  | | | 29.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 14. |  | | | 30.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15. |  | | | 02.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 16. | |  | | 06.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 17. | |  | | 07.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 18. | |  | | 09.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 19. | |  | | 13.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 20. | |  | | 14.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| **Раздел: Кроссовая подготовка(7 ч)** | | | | | | | | |
| 21. | |  | | 16.10 | |  | | Беседа ТБ Чередование ходьбы и бега до8 мин. |
| 22. | |  | | 20.10 | |  | | ТБ. Чередование ходьбы и бега до 10мин. |
| 23. | |  | | 21.10 | |  | | ТБ. Чередование ходьбы и бега до12 мин. |
| 24. | |  | | 23.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10 мин |
| 25 | |  | | 27.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 12 мин |
| 26 | |  | | 28.10 | |  | | ТБ. Бег до 1000м. |
| 27 | |  | | 30.10 | |  | | ТБ. Бег 2000 м. без учета времени |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (23ч)** | | | | | | | | |
| 28. | |  | | 10.11 | |  | | Беседа правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 29. | |  | | 11.11 | |  | | ТБ. Кувырок вперед. |
| 30. | |  | | 14.11 | |  | | ТБ. Стойка на лопатках |
| 31. | |  | | 17.11 | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 32. | |  | | 18.11 | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 33. | |  | | 20.11 | |  | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук |
| 34. | |  | | 24.11 | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. |
| 35. | |  | | 25.11 | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. |
| 36. | |  | | 27.11 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 37. | |  | | 01.12 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 38. | |  | | 02.12 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 39. | |  | | 04.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок. |
| 40. | |  | | 08.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 41. | |  | | 09.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок. |
| 42. | |  | | 11.12 | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне. |
| 43. | |  | | 15.12 | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне. |
| 44. | |  | | 16.12 | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 45. | |  | | 18.12 | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 46. | |  | | 22.12 | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 47. | |  | | 23.12 | | |  | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 48 | |  | | 2512 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. |
| 49 | |  | | 29.12 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической стенке. |
| 50 | |  | | 30.12 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической стенке. |
| **Баскетбол (13ч)** | | | | | | | | |  | **Раздел: Спортивные игры (28ч) Баскетбол(13ч)** |
| 51. | |  | | 12.01 |  | | | Беседа по ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки. |
| 52. | |  | | 13.01 |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди. |
| 53. | |  | | 15.01 |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола. |
| 54. | |  | | 19.01 |  | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. |
| 55. | |  | | 20.01 |  | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении. |
| 56. | |  | | 22.01 |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 57. | |  | | 26.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте |
| 58. | |  | | 27.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 59. | |  | | 29.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 60. | |  | | 02.02 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 61. | |  | | 03.02 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 62. | |  | | 05.02 |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| 63. | |  | | 09.02 |  | | | ТБ. Игра « Стрит-бол» |
|  | |  | |  |  | | | **Волейбол (15ч)** |
| 64. | |  | | 10.02 |  | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед. |
| 65. | |  | | 12.02 |  | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. |
| 66. | |  | | 16.02 |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м. без сетки. |
| 67. | |  | | 17.02 |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м. без сетки. |
| 68. | |  | | 19.02 |  | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. |
| 69. | |  | | 24.02 |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. |
| 70. | |  | | 26.02 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 71. | |  | | 02.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 72. | |  | | 03.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 73. | |  | | 05.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 74. | |  | | 10.03 |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 75. | |  | | 12.03 |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 76. | |  | | 16.03 |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 77. | |  | | 17.03 |  | | | ТБ. Игра «Пионер - бол» |
| 78. | |  | | 19.03 |  | | | ТБ. Игра «Пионер - бол». |
|  | |  | | | **Раздел: Кроссовая подготовка (8ч)** | | | |
| 79. | |  | | 30.03 |  | | | Беседа ТБ. Равномерный бег до 8 мин |
| 80. | |  | | 31.03 |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. | |  | | 02.04 |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 82. | |  | | 06.04 |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 83. | |  | | 07.04 |  | | | ТБ. Равномерный бег до 10мин. |
| 84. | |  | | 09.04 |  | | | ТБ. Равномерный бег до 12 мин. |
| 85. | |  | | 13.04 |  | | | ТБ. Бег 1000м. |
| 86. | |  | | 14.04 |  | | | ТБ. Бег 2000м без учета времени |
|  | | **Раздел: Легкая атлетика (16ч)** | | | | | | |
| 87. | |  | | 20.04 |  | | | Беседа по ТБ |
| 88. | |  | | 21.04 |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 89. | |  | | 23.04 |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 90. | |  | | 27.04 |  | | | ТБ. Бег 30 м. |
| 91. | |  | | 28.04 |  | | | ТБ. Ускорение 3р. по 30м. |
| 92. | |  | | 30.04 |  | | | ТБ Челночный бег 3х10м. |
| 93. | |  | | 04.05 |  | | | ТБ. Бег 60м. |
| 94. | |  | | 05.05 |  | | | ТБ. Повторный бег 2р по 60м. |
| 95. | |  | | 07.05 |  | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 96. | |  | | 11.05 |  | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега. |
| 97. | |  | | 12.05 |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 98. | |  | | 14.05 |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. | |  | | 18.05 |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 100. | |  | | 19.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 101. | |  | | 21.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 102. | |  | | 25.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |