

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

<p>Согласовано Протокол МО № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г. Руководитель МО _____/_____</p>	<p>Утверждаю Директор школы _____ А. А. Новикова Приказ по школе № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.</p>
--	--

Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

Физическая культура 8г класс

на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика: Латышева Надежда Алексеевна
Должность: учитель
Категория: 1

**Рыбинск
2021 год**

УМК Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
Рабочая программа учитывает содержание рабочей программы воспитания ООП СОШ №30 (приказ № 01-10/450-2 от 31.05.2021)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

1. Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

Знания о физической культуре

Ученик 8 класса научится:

- определять влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;
- *излагать с помощью базовых понятий и терминов физической культуры особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений для развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

Ученик получит возможность научиться:

- *узнавать о влиянии психических процессов в обучении двигательным действиям;*
- *определять роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений и какое значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 8 класса научится:

- составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

Физическое совершенствование

Ученик 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять комплексы по коррекции телосложения и осанки;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

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

2.Содержание учебного предмета 8 класс

Название темы	Основное содержание
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>История физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. История возникновения футбола. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Адаптивная и лечебная физическая культура. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоенности новых движений. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Спортивная подготовка</p> <p>Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Оказание доврачебной помощи во время занятий физкультурой и спортом.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики. Единоборства.</i></p>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок с разбега; стойка на голове и руках (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки). Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p> <p><i>Гимнастическое бревно (девушки):</i> передвижения – бегом, прыжками, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком, равновесие на одной ноге (ласточка); полушпагат, танцевальные шаги; соскоки с поворотом в сторону.</p> <p><i>Перекладина низкая (мальчики)</i> – из вися стоя толчком двумя переход в упор, перемахивание правой (левой) с опорой на руку.</p> <p><i>Перекладина высокая (мальчики)</i> – размахивание в вися, подъём разгибом, соскок махом назад из вися.</p>

	<p><i>Параллельные брусья (мальчики):</i> размахивание в упоре на прямых руках; подъём разгибом в сед ноги врозь; сед ноги врозь, толчком ног в угол (держать), махом вперёд соскок</p> <p><i>Разновысокие брусья (девочки):</i> в висе на верхней жерди размахивание изгибами, перейти на правое (левое) бедро с отведением руки в сторону, соскок правую (левую) сторону. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, соскальзывание вниз с нижней жерди.</p> <p><i>Опорные прыжок:</i> прыжок согнув ноги через козла в длину (юноши). Прыжок боком с поворотом на 90° (девушки) конь в ширину, высота 110-115 см.</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Лазанье по канату и гимнастической стенке.</p> <p>Единоборства: виды единоборств, гигиена борца.</p>
<i>Лёгкая атлетика.</i>	<p><i>Беговые упражнения :</i> техника низкого старта; бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность регулируется учителем и учеником), кроссовый, бег с преодолением препятствий, соревнования на 60м и 2000м</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.</p> <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, на дальность с разбега (с 3 шагов) в коридор шириной 10м.</p> <p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p>
<i>Лыжные гонки (подготовка).</i>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> техника передвижений на лыжах; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант); коньковый ход; техника перехода с одного лыжного хода на другой. Дистанция 2 км. Лыжные эстафеты.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможение:</i> торможение «плугом» и боковым соскальзыванием; поворот «плугом».</p>
<i>Спортивные игры.</i>	<p>Баскетбол. Ведение мяча бегом с обеганием стоек; передача мяча при встречном движении; передача и броски мяча одной, двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника; перехват мяча во время ведения и передачи; подстраховка; личная опека. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Основные приемы: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, передача сверху двумя руками назад,</p>

	<p>приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча отражённого сеткой. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения; прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Основные приемы: удары по неподвижному и катящемуся мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Остановки мяча. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности</p>
Плавание:	Правила купания в открытых водоемах. Способы спортивного плавания
Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.	Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания 8 класс

Тема	Информационный ресурс для дистанционного обучения	Количество часов	Внутришкольный мониторинг 8 класс			
			1чет.	2чет	3чет	4чет
Основы знаний о физической культуре	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/	В процессе урока	Метание мяча на технику и результат	Акробатическая комбинация	Горнолыжная техника	Техника передач мяча
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/					
Гимнастика с основами акробатики, единоборства	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/	14+2				
Лёгкая атлетика	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/	19				
Лыжные гонки	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/	16				
Спортивные игры	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/	17				
Подвижные игры по видам спорта	РЭШ - https://resh.edu.ru/subject/9/8/	В процессе уроков				
ИТОГО		68				

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 8 класс (1 четверть)

№ ур	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
1		«Физическая культура в современном обществе». Техника низкого старта от 50 до 60м.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Беговые упражнения. Теоретические сведения. Ознакомление техники низкого старта и стартового разгона. Варианты низкого старта («обычный», «сближённый», «растянутый»). Спринт (ускорения от 50 до 60 м). Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Интересно и доступно излагают знания о физической культуре. Описывают технику выполнения низкого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.102
2		«Оказание доврачебной помощи во время занятий физкультурой и спортом». Скоростной бег до 60м.	Соблюдения правил безопасности страховки и разминки. простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в медленном темпе до 10-15 мин.	В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Фронтальный опрос	Индивидуальная работа и в парах	Тренировать низкий старт.
3		Т.Б. Способы прыжка в	Т.Б. по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги.	Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее			Подготовиться к бегу

		длину с разбега. Гладкий равномерный бег.	Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.			на 30 м
4		Бег с низкого старта на дистанции 30 м. Прыжки и многоскоки.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с низкого старта по правилам соревнований. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления. Длительный бег в равномерном темпе до 10 мин.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	тест		Тренировать отталкивание в прыжках в длину
5		Прыжки в длину с места, с разбега.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. Учёт техники прыжка в длину с места и с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	тест		Подготовиться к бегу на 60 м
6		Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Бег с низкого старта на дистанции 60	Специальные беговые и метательные упражнения. Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с низкого старта по правилам соревнований. Техника метания мяча на дальность с разбега (с 3 шагов) в коридор шириной	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых	Оценка скорости бега (60м).		Тренировать длительный бег

		м.	10м.	упражнений по физической культуре;			
7		Метание малого мяча .	Метание малого мяча на дальность на результат по правилам соревнований.	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений	Контроль техники выполнения метания		
8		<i>«Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения».</i> Кроссовый бег на 2000 м.	Символика олимпийских игр (эмблема, флаг, талисманы). Краткие сведения о Московской и Сочинской Олимпиадах. Кроссовый бег на 2000 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану».	Объясняют и доказывают , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Максимально проявляют физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;	Оценка скорости бега (2000м).		Повторить теоретические сведения .
9		Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий.	Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15-20 мин.	демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.			
10		<i>Правила техники безопасности в волейболе.</i> Комбинация из освоенных	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) лицом и спиной вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		Стр.77

		элементов техники передвижений.					
11		Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача	Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. от сетки.	Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.78
12		Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху двумя руками назад. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			
13		Передачи мяча двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча.	Техника приёма и передачи мяча двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча с 6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.		Упр. на мышцы брюшного пресса
14		Нижняя прямая	Нижняя прямая подача мяча с 6м.	Описывают технику игровых действий и	Контроль		

		<p>подачи мяча. Тактические действия.</p>	<p>Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.</p>	<p>приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	<p>техники</p>		
15		<p><i>«История возникновения футбола».</i> Удары по мячу.</p>	<p>История возникновения футбола. Удары по мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Специальные и подготовительные упражнения футболистов. Элементы футбола. Игра мини-футбол. Двухсторонняя игра мини-футбол.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, для комплексного развития физических способностей, применяют правила подбора одежды во время занятий.</p>	<p>Фронтальный опрос</p>		Стр.65
16		<p>Техника элементов мини-футбола в учебной игре. <i>Правила игры и судейства.</i></p>	<p>Техника элементов мини-футбола: удары по не подвижному и катящемуся мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Игра в мини-футбол.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникших а процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>			

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 8 класс (2 четверть)

№	Да	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма	Работа с	Домашн
---	----	------------	------------------	------------------------------------	-------	----------	--------

урока	та				контроля	детьми ОВЗ	ее задание
17 1	но яб рь	Прикладно-ориентированная подготовка Игра по правилам мини-футбола.	Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра по правилам мини-футбола.	<p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, хважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p>		Работа в парах	
18 2	но яб рь	«Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристик и параметры». Правила техники безопасности.	Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Комплекс для профилактики осанки. Строевые упражнения: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага; Акробатика: повторение	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Фронтальный опрос		Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой

		Организирующие команды. Акробатика.	пройденных элементов.				
19 3	но яб рь	Специальные упражнения для развития гибкости. Акробатика. Эстафеты.	Правила соревнований по гимнастике. КУ для развития гибкости с предметами. Акробатика: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок с разбега; стойка на голове и руках (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки). Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Упражнения для развития подвижности суставов. Встречные эстафеты с элементами акробатики.	Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями			Стр.85,8 6
20 4	но яб рь	<i>«Адаптивная и лечебная физическая культура».</i> Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	Адаптивная и лечебная физическая культура, как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Акробатика – самостоятельное составление комбинации. Лазание по канату до 4м.	Обосновывать целесообразность развитие адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов, выполняют обязанность командира отделения. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.			Подтягивание в висе.
21 5	но яб рь	Организирующие команды и приемы. Техника	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль техники: М. – стойка на	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику	Контроль техники		

		отдельных элементов акробатики. Лазание по канату.	голове и руках; Д. - из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Лазание по канату.	упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			
22 6	но яб рь	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусьях.	Акробатическая комбинация: М. – длинный кувырок вперёд с разбега, стойка на голове, кувырок назад ноги врозь, прыжком в упор присев, перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, прыжок прогнувшись. Д. – из положения сидя руки в стороны, наклон вперёд, перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, встать, шаг правой (левой) в стороны руки в верх «мост» поворот в упор, на одном колено, прыжком в упор присев, прыжок прогнувшись ноги врозь. Упражнения и на гимнастических брусьях на параллельных брусьях (мальчики): размахивание в упоре на прямых руках; подъём разгибом в сед ноги врозь; сед ноги врозь, толчком ног в угол (держать), махом вперёд соскок. Упражнения на разновысоких	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			Составить КОРУ с предметом

			брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю жердь;				
23 7	но яб рь	Техника выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях.	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях (мальчики): наскок в упор; размахивание в упоре на прямых руках; в сед ноги врозь; удержание «угла»; соскок махом назад с опорой на жердь. Девочки- в висе на верхней жерди размахивание изгибами, перейти на правое (левое) бедро с отведением руки в сторону, соскок правую (левую) сторону. Из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, соскальзывание вниз с нижней жерди.	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно.	Внутришкольный мониторинг		
24 8	но яб рь	Комбинации на брусьях. Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль комбинации на брусьях. Ритмическая гимнастика (д); Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки).	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники		
25	но	«Влияние	Влияние возрастных особенностей	Осуществляют самоконтроль за физической	Фронтальн		Стр.10,1

9	ябрь	<p><i>возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность».</i></p> <p>Упражнения: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики)</p>	<p>на физическое развитие и физическую подготовленность. Функциональные пробы. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения – бегом, прыжками, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком, равновесие на одной ноге (ласточка); полушпагат, танцевальные шаги; соскоки с поворотом в сторону. Перекладина низкая (мальчики) – из виса стоя толчком двумя переход в упор, перемахивание правой (левой) с опорой на руку.</p>	<p>нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>	ый опрос		1 вопросы
26 10	ноябрь	<p>Аэробная гимнастика.</p> <p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).</p>	<p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- шаг польки, руки на пояс; поворот прыжком, руки на пояс; ходьба на носках (4 шага), шагом правой (левой) равновесие, полушпагат, руки в стороны; с опорой на руки перейти в упор присев, встать с поворотом на 90*, соскок прогнувшись. Перекладина высокая (мальчики) – размахивание в висе, подъём разгибом, соскок махом назад из виса. ОРУ по музыкальное сопровождение.</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p>Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			

27 11	но яб рь	Техника выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Техника опорных прыжков: опорный прыжок согнув ноги (юноши) через козла в длину. Прыжок боком с поворотом на 90° (девушки). (конь в ширину, высота 110-115 см).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники		Упр. на мышцы брюшного пресса
28 12	дек абр ь	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики). Упражнение на развитие силы.	Опорный прыжок согнув ноги (юноши). Прыжок боком с поворотом на 90° (девушки). (конь в длину, высота 110-115 см). Комбинации упражнений на развитие силовых способностей и координации. КУ на 32 счёта со скакалкой и гантелями. Тест на гибкость: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамейке.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	тест		
29 13	дек абр ь	Опорный прыжок. Лазание по канату.	ОРУ в парах. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату. Упражнения на выносливость с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Организовывают и проводят самостоятельные занятия гимнастикой	Контроль техники		
30 14	дек абр ь	<i>«Восстановительный массаж».</i>	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника	Характеризуют: основные приемы массажа, организуют и проводят самостоятельные сеансы; Осваивают универсальные умения в			Подтягивание в висе

		Круговая тренировка с элементами прикладно-ориентированных упражнений.	выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Круговая тренировка с элементами отягощения.	самостоятельной работе.			
31 15		<i>Виды единоборств.</i> Повторение пройденного материала по приемам единоборств.	Виды единоборств (презентация) Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Стойки, передвижения в стойке. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивания в парах»	Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Соблюдают технику безопасности. Овладевают правилами первой помощи при травмах.			Повторит теоретические сведения
32 16		<i>Гигиена борца.</i> Приемы борьбы за выгодное положение	Гигиена борца. Приемы борьбы за выгодное положение в игровой форме. «Часовые и разведчики», «Выталкивание из круга»	Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Соблюдают технику безопасности. Овладевают правилами первой помощи при травмах.			Индивидуальные задания на каникулы

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 8 класс (3 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
31 1		Планирование занятий физической культурой.	Планирование занятий физической культурой (совместно с учителем составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных	Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности,	Фронтальный опрос		Стр.122-124

		Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах.	показаний здоровья). Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	соблюдают правила безопасности.			
32 2		Спортивная подготовка. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Спортивная подготовка, как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Описывают технику скоростного (стартового варианта), осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос		Стр.124, 125
33 3		Техника одновременных лыжных ходов. Передвижение на лыжах.	Техника одновременных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2 км).	Раскрывают понятие техники выполнения одновременных лыжных ходов.	Фронтальный опрос		Дистанция 2 км
34 4		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2км) с применением одновременных лыжных	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения			Стр.125-127

		режиме большой интенсивности. Коньковый ход.	ходов. Техника выполнения конькового хода. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
35	5	Техника выполнения одновременно одношажного хода (стартовый вариант). Передвижения с чередованием ходов.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение отрезков 500м. 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин. Передвижения с чередованием ходов- с попеременного хода на одновременные ходы.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения		
36	6	Подвижные игры, задания для совершенствования техники одновременных ходов.	Подвижные игры для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом: 1. Пройти заданный отрезок одновременным двухшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний. 2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. 3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в положении наклона. Эстафеты с использованием	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время			Повторить технику одновременных ходов

			одновременных ходов.	подвижных игр и игровых заданий			
37 7		Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью. Коньковый ход.	Техника конькового хода. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (6*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			Стр.134, вопрос 4
38 8		Техника выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Техника конькового хода. Передвижения с чередованием ходов (6*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники		
39 9		Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Горнолыжная техника: спуски и подъемы ранее изученными способами. Преодоление бугров и впадин при спуске. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Описывают горнолыжную технику, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной техники и техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	вм		Дистанция 3 км.
40 10		Передвижение на лыжах с соревновательн	Переход с одного способа передвижения на другой. Передвижение на лыжах с	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе			Техника перехода с одного способа

		ой скоростью. Переход с одного способа передвижения на другой.	соревновательной скоростью 2 км. по учебному кругу.	совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			передвижения на другой
41 11		Техника перехода с одного способа передвижения на другой. Лыжные эстафеты.	Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (6*100м). Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 3км. Лыжные эстафеты без палок.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники		
42 12		Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника.	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника: спуски с небольших трамплинов, скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, торможение «плугом».	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенности лыжной трассы. Описывают технику спусков подъёмов и торможений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	зачёт		Стр 134, вопрос 7
43 13		Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах до 4 км.	Упражнения на развитие силы на склоне: скоростной подъём ступающим, скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой», с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Передвижение на лыжах 4 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			Спуски, торможения, подъёмы.
44 14		Горнолыжная техника. Подвижные игры.	Контроль горнолыжной техники: торможение «плугом». Подвижные игры по выбору учащихся.	Описывают технику спусков подъёмов и торможений, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и			Передвижения на лыжах до 3 км.

				игровых заданий.			
45 15		Равномерное передвижение по дистанции до 4,5 км.	Равномерное передвижение по дистанции до 4,5 км. С преодолением перешагивания на лыжах небольших препятствий и перелезания на лыжах через препятствия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
46 16		Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижение по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижение по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
47 17		Правила техники безопасности баскетбола. Ведение мяча бегом с обеганием стоек. Игры с элементами баскетбола.	Повторение техники движений в баскетболе в пройденных классах. Ведение мяча бегом с обеганием стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос		Стр. 45,46
48		Техника	Ловля и передача мяча двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов			Стр.46-

18		<p>владения мячом. Личная опека. Нападение быстрым прорывом.</p>	<p>от груди и одной рукой от плеча в круге в движении. Обводка препятствий. Личная опека. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игровые задания: 3:2,3:3. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.</p>			<p>48 Упр. на мышцы брюшного пресса за 1 мин.</p>
49 19		<p>Ловля и передача мяча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра мини-баскетбол.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	<p>Контроль техники</p>		<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 40 сек.</p>
50 20		<p>Техника бросков мяча. Перехваты мяча во время движения. Техника защиты.</p>	<p>Броски одной рукой от головы в движении. Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, передача мяча с последующей атакой на кольцо в движении. Перехваты мяча во время движения (во время передачи, во время ведения). Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Техника контроля бросков мяча в корзину. Контроль техники бросков мяча</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику бросков мяча в корзину.</p>	<p>Контроль техники.</p>		<p>Стр.49,50</p>
51 21		<p>Специальные упражнения баскетболиста.</p>	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача</p>	<p>Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых</p>			<p>Стр.50,51</p>

		Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	мяча одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола в движении. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.			
52 22		Разновидности передач и бросков мяча - контроль. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола, перехват мяча во время передачи. Разновидности передач и бросков мяча. Упражнения на развитие силы: Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Напрыгивание и спрыгивание с последующим	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники		

			ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Мини-баскетбол.				
--	--	--	--	--	--	--	--

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 8 класс (4 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми с ОВЗ	Домашнее задание
53 1	апрель	<i>«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства».</i> Основные приёмы в волейболе. Подвижная игра с мячом.	«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства». Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Основные приёмы в волейболе в сочетании с другими приёмами: передача сверху двумя руками через сетку, приём сверху и передача сверху двумя руками назад (в тройках). Подвижная игра: «Пионербол в два мяча»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.75-77

54 2	апрель	<p>«Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями». Специальные упражнения волейболиста.</p>	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Специальные упражнения волейболиста – различные передвижения, передачи мяча над собой в положении сед ноги врозь, передачи и приём мяча в кругу, в тройках, через сетку.</p>	<p>Характеризуют величину нагрузки по показателю ЧСС, регистрируют (измеряют) её разными способами. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.</p>	Фронтальный опрос	Составить КУГ
55 3	апрель	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.</p>	<p>Специальные упражнения волейболиста: броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола) Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.</p>		Стр.82
56	апрель	<p>Приём мяча</p>	<p>Приём мяча отражённого сеткой.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и</p>		Стр.81,82

4	рел ь	отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
57 5	ап рел ь	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
58 6		Верхняя прямая передача мяча. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Контроль техники верхней прямой передачи мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей	Контроль техники.		Упражнения на мышцы брюшного пресса
59 7	ап рел ь	Правила ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 5x18м. Бросок большого мяча.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Челночный бег 5x18м. Бросок большого мяча из различных положений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упраж-	Фронтальный опрос		Учебник стр.101, 102

				нения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			
60 8	апрель	<i>«Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоения новых движений»</i> Прыжок в высоту.	Двигательный навык и двигательное умение, как качественные характеристики освоения новых движений. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега.	Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		Стр.109, 110
61 9	апрель	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Тест челночного бега 3x10.	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Тест челночного бега 3x10. Подвижные игры и эстафеты с предметами.	Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.		Прыжки на скакалке за 1 мин.
62 10	апрель	Прыжок в высоту.	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения- бег из различных исходных положений.	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Оценка высоты прыжка		

63 11	апрель	Гладкий бег.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный гладкий бег 15 мин.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.108
64 12	апрель	Метание мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов. Многоскоки.	Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание мяча в коридор и на дальность с 3-5 бросковых шагов. Разновидности многоскоков.	Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдение правил безопасности.	Фронтальный опрос		Многоскоки
65 13	май	Бег с низкого старта на дистанции 60 м .	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Соревнования в беге на 60 м.	Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (60м).		Стр.103-106
66 14	май	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	.		Стр.108, 109
67 15	май	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с	Внутришкольный		

		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	длину с разбега способом «прогнувшись».	предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	мониторинг		
68 16	ма й	Бег на 2000 м. Развитие координации движений.	Соревнования в беге на 2000 м. Упражнения на развитие координации движений - касание правой левой рукой (ногой) мишени, подвешенных на разной высоте с места с разбега.	Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	Оценка скорости бега (2000м).		