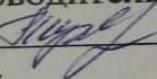
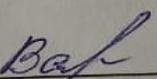
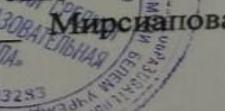


<p>Рассмотрено и обсуждено на заседании ШМО учителей естественных наук Протокол №1 от «26» августа 2022 г.</p> <p>Руководитель ШМО: Р.Х. </p>	<p>Согласовано Заместитель директора школы по УР МБОУ «Татарско – Толкинская СОШ» «26» августа 2022г.</p> <p> Валиева Ф.М.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Татарско – Толкинская СОШ» Приказ № 80 от «26» августа 2022г.</p> <p> Мирсиапова </p>
--	---	--

**МБОУ «Татарско-Толкинская средняя общеобразовательная школа» ЧМР РТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса

Составитель: Хайруллин Марат Фоатович

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты:**

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Содержание курса, формы организации, основные виды учебной деятельности

№ п/п	Раздел, тема	Колич- ство часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся или основные формы внеурочной деятельности обучающихся
	<b>Базовая часть</b>	63	
1.	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по баскетболу.	В процес- се урока	<b>Раскрывать</b> историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности. <b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. <b>Приводить</b> примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад. <b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно <b>объяснять</b> основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <b>Характеризовать</b> упражнения по функциональной направленности, <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутогренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательных систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристической подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	В проце- sse урока	<b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели. <b>Объяснять</b> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. <b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели. <b>Определять</b> положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. <b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.
3.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>		
3.1.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание	18	<b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. <b>Описывать</b> технику

<p>различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><b>Мальчики:</b> ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад сокок; сед ноги врозь, из седа на бедре сокок поворотом.</p> <p><b>Девочки:</b> ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. насок прыжком в упор на нижнюю жердь; сокок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p> <p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения. <b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>уметь находить</b> ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. <b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способ их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p>
<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помошь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по гимнастике. Наклон вперед с прямыми ногами на полу (ГТО).</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Судейство</p>	

	соревнований. Перетягивание каната, борьба на руках (армрестлинг)		
3.2.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег 60 м (ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (ГТО). Бег 2000м (ГТО). Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 гр. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п., в цель и на дальность (обеими руками). Спортивное ориентирование. Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку, дистанция 5 м. Туристический поход 5000 м. Судейство соревнований по легкой атлетике</p>	22	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать режим физической нагрузки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых, метательных и прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. <b>Применять</b> различные упражнения на развитие выносливости и скоростных способностей. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>
3.3.	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Бег на лыжах 1000 м, 2000 м (ГТО). Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды</p>	18	<p><b>Описывать</b> технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода; <b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). <b>Описывать</b> технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход;</p>
	лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Судейство соревнований		<p><b>анализировать</b> правильность ее выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики). <b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, <b>анализировать</b> правильность исполнения и <b>выявлять</b> грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. <b>Описывать</b> технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, <b>анализировать</b> правильность исполнения и</p>

			<b>выявлять</b> грубые ошибки.
3.4	<b>Вариативная часть</b>	42	
4.	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3</p>	<p>10</p> <p><b>Использовать</b> игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику остановки двумя шагами и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику остановки прыжком и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику ловли мяча после отскока от пола и <b>демонстрировать</b> её в процессе игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. <b>Использовать</b> ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.</p>	
	<p><b>Волейбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>	11	<p><b>Использовать игру в волейбол</b> как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативности нижней боковой подачи во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильности их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать</p>
	Нижняя прямая подача мяча через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных		с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать

<p>элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Судейство соревнований.</p>		<p>правильность исполнения и выявлять грубые ошибки . <b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).</p>
<p><b>Мини-футбол:</b> специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p>	5	<p><b>Использовать игру в футбол</b> как средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>Плавание:</b> старты. Повороты. Выполнение плавательных упражнений.</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего.</p> <p>Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p> <p>Правила соревнований и определение победителей.</p> <p>Название упражнений и основные признаки плавания. Судейство соревнований.</p>	6	<p><b>Описывать</b> технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно. <b>Раскрывают значение</b> плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
<p><b>Бадминтон:</b> Стойки и перемещения. Техника выполнения короткой подачи. Правила игры.</p> <p>Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие выносливости. Судейство соревнований по бадминтону.</p>	6	<p><b>Описывать</b> технику выполнения ударов слева и права анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча разными способами во время игровой деятельности.</p>

	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений.		
	<b>Единоборства с элементами национальной борьбы</b> Стойка и передвижение в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Виды единоборств. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга». Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемов страховки.	4	Описывают технику выполнения приемов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраниют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают технику безопасности.
4.1			105

#### **Учебно – методическая литература:**

- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2012.
- Интернет-ресурсы: [referats.allbest.ru/sport/870002874.;sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..;nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm](http://referats.allbest.ru/sport/870002874.;sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..;nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Календарные сроки		Примечания
			планируемые сроки	фактические сроки	
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>					
1.	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спортивная ходьба. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	1.09		
2.	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Спортивная ходьба. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	3.09		
3.	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Спортивная ходьба. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	4.09		
4.	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	8.09		
5.	Бег на результат 60 м (ГТО). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	10.09		
6.	<b>Прыжки в длину согнув ноги, метание малого мяча.</b> Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	11.09		
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	15.09		
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	17.09		
9.	Бросок набивного мяча с места. Прыжок в длину на результат (ГТО). Судейство соревнований по легкой атлетике.	1	18.09		
10.	<b>Бег на длинные дистанции.</b> Представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений направленных на развитие двигательных качеств. Бег 2000м (ГТО). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	22.09		
11.	Бег (1500м-д,2000м-м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра	1	24.09		

	«Футбол». Правила соревнований. Судейство соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.				
<b>Кроссовая подготовка- 6 часов</b>					
12.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Скандинавская ходьба.	1	25.09		
13.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Футбол». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	29.09		
14.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Лапта». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	1.10		
15.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Футбол». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	2.10		
16.	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Футбол». Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	6.10		
17.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Скандинавская ходьба.	1	8.10		
<b>Баскетбол- 10 часов</b>					
18.	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	9.10		
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	13.10		
20.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	15.10		
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от	1	16.10		

	груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	20.10	
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	22.10	
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	23.10	
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	27.10	
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	29.10	
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	30.10	

	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов</b>			
28	Обеспечение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	10.11	
29	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	12.11	
30	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения	1	13.11	

	на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.			
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	17.11	
32	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.11	
33	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Разминка с элементами ритмической гимнастики. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.11	
34	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячами. Ритмическая гимнастика (девочки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.11	
35	История возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Ритмическая гимнастика (девочки). Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках мальчики «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад- девочки.	1	26.11	
36	Возрождение Олимпийских игр современности. Ритмическая гимнастика (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок- мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад- девочки.. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	27.11	
37	Столетие олимпийских стартов. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок- мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад- девочки. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	1.12	
38	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей		3.12	
39	Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	1	4.12	
40	Название гимнастических снарядов. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре (ГТО), поднимание туловища (ГТО)	1	8.12	
41	Страховка и само страховка на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Опорный прыжок	1	10.12	
42	Правила личной гигиены. Опорный прыжок. Лазание по канату. Тест по прыжкам через	1	11.12	

	скакалку. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) (ГТО)			
43	Правила поведения на занятиях гимнастики. Опорный прыжок. Лазание по канату	1	15.12	

44	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Судейство соревнований по гимнастике.	1	17.12	
45	Висы на перекладине и шведской стенке. Научить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	18.12	
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>				
46	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви учащихся.	1	22.12	
47	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Одновременный двухшажный ход. Развитие координации движений.	1	24.12	
48	Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	25.12	
49	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Имитация работы рук и ног. Развитие координации движений.	1	12.01	
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Игра «гонка с выбыванием». Развитие быстроты.		14.01	
51	Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики). Развитие выносливости.	1	15.01	
52	Виды лыжного спорта. Игра «Как по часам»	1	19.01	
53	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1	21.01	
54	Применение лыжных мазей. Повторить поворот на месте маxом. Развитие выносливости.	1	22.01	
55	Прохождение дистанции коньковым ходом	1	26.01	
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержание работоспособности. Игра «Биатлон»	1	28.01	
57	Торможение и поворот «плугом». Развитие быстроты.	1	29.01	
58	Прохождение дистанции изученным ходом 4,5 км. Развитие выносливости.	1	2.02	
59	Оказания помощи при обморожениях и травмах. Повторить подъем в гору скользящим шагом	1	4.02	
60	Техника подъемов и спусков. Развитие ловкости.	1	5.02	
61	Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 2000м (ГТО). Развитие ловкости	1	9.02	
62	Непрерывное передвижение. Эстафеты на лыжах. Судейство соревнований. Развитие быстроты.	1	11.02	

63	Уход и правила хранения лыж. Игры, эстафеты на лыжах.		12.02		
<b>Бадминтон-6 часов</b>					
64	ТБ на занятиях по бадминтону. Стойки и перемещения. Техника выполнения короткой подачи. Правила игры.	1	16.02		
65	Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.	1	18.02		
66	Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.	1	19.02		
67	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.	1	(23.02) 25.02		
68	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие выносливости. Судейство соревнований по бадминтону.	1	25.02		
69	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Удары слева, сверху и снизу. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие выносливости. Судейство соревнований по бадминтону.	1	26.02		

70	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1	2.03		
71	Старты. Повороты. Выполнение плавательных упражнений.	1	4.03		
72	Способы освобождения от захватов тонущего.	1	5.03		
73	Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1	9.03		
74	Правила соревнований и определение победителей.	1	11.03		
75	Название упражнений и основные признаки плавания. Судейство соревнований.	1	12.03		
<b>Волейбол-11 часов</b>					
76	Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение в стойке. Имитационные упражнения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	16.03		
77	Терминология избранной игры. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	18.03		
78	Правила и организация избранной игры. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	19.03		

	Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
79	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	23.03	
80	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	25.03	
81	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	26.03	
82	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	6.04	
83	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	8.04	
84	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	9.04	
85	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	13.04	
86	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным	1	15.04	

	правилам.			
<b>Единоборства с элементами национальной борьбы – 4 часа</b>				
87	Правила поведения учащихся во время занятий. Стойка и передвижение в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	16.04	
88	Виды единоборств. Освобождение от захватов. Подвижная игра: «Выталкивание из круга». Наклон, вперед стоя с прямыми ногами (ГТО). Оказание первой помощи при травмах.	1	20.04	
89	Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемов страховки.	1	22.04	
90	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Подвижная игра с использованием национально-регионального компонента.	1	23.04	
<b>Мини-футбол-5 часов</b>				
91	Удары по воротам. Штрафные удары. Учебная игра. Развитие быстроты.	1	27.04	
92	Оценка техники остановки катящегося мяча. Судейство соревнований по мини-футболу. Развитие быстроты.	1	29.04	
93	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Развитие быстроты	1	30.04	
94	Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. ОРУ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Технико-тактические действия при организации защиты и нападения. Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие выносливости.	1	4.05	
95	Поведение игроков в защите и нападении. ОРУ. Технико-тактические действия при организации защиты и нападения. Судейство соревнований Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Учебная игра. Развитие выносливости.	1	6.05	
<b>Легкая атлетика -5 часов</b>				
96	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча 150 грамм. Развитие скоростных качеств.	1	7.05	
97	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Метание малого мяча 150 грамм. (ГТО). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	11.05	
98	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (ГТО).	1	13.05	

	Развитие скоростных качеств.			
99	Итоговое тестирование. (Зачет)	1	14.05	
100	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	18.05	
<b>Гандбол-5 часов</b>				
101	Техника безопасности на уроках спортивной игры гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	1	20.05	
102	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	1	21.05	
103	Совершенствование техники движений и бросков мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости и быстроты.	1	25.05	
104	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости и быстроты. Судейство соревнований.	1	27.05	
105	Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации движений. Судейство соревнований.	1	28.05	