**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Туринская средняя школа-интернат**

**имени Алитета Николаевича Немтушкина»**

**Эвенкийского муниципального района**

**Красноярского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голышева И.А.  Протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_2020г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Клюев П.Н.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ ТСШ-И ЭМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлов А.А.  Приказ № 81-ПР от\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ***

**Агеева Алексея**

**Сергеевича**

**учебный предмет физическая культура**

**класс 8**

2020-2021

учебный год.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений во ФГОС ООО, утвержденный приказом МЮРФ от 17.12.2010г. №1897»

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ТСШ-И. (Приказ № 78 – ПР от 29.05.2015)

- Учебный план МКОУ ТСШ-И на 2020-2021 учебный год (Протокол № 27 от 29.05.2020)

- Положение о рабочей программе учебного предмета МКОУ ТСШ-И (Приказ №53-ПР от 08.04.2015г.)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ от 17.12.2010г., на основе примерной программы по физической культуре и ориентирована на учебник для образовательных учреждений «Физическая культура. 5 - 10класс» предметной линии В.И. Ляха, (М.:Просвещения) 2017г.

**Ц*ель***образования учебного процесса физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих**задач:**

—формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

—освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

—обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

—воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметныхи предметных результатов по физической культуре.

**личностные**:

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-знание истории физической культуры своего народа, своегокрая как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**метапредметные:**

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

-активно используют свои умения всамостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**предметные:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность и формулируют задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-соблюдают правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **Бег 30м,с** | 4.5 и ниже | 4.9-5.5 | 5.6 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| **Бег 60м,с** | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| **Прыжок в длину с места, см** | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| **Метание малого мяча на дальность, м** | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| **Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки** | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |

**Распределение учебных часов по разделам программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Класс |
| 8 |
| **Базовая часть** | **89** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| - Гимнастика с основами акробатики | 13 |
| - Спортивные игры | 47 |
| - Лыжные гонки | 9 |
| - Элементы единоборств | 2 |
| - Лёгкая атлетика | 19 |
| **Вариативная часть:** | **12** |
| - Национальные виды спорта | 12 |
| **Всего:** | **102** |

В программе В.И. Ляха, программный материал делится на две части – *базовую и вариативную.*

**Описание места учебного предмета.**

На прохождение программы отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение

в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов

на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней

зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения

на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры .***Баскетбол. Игра по правилам*.*

Волейбол. Игра по правилам*.*

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно - ориентированная подготовка.**

Прикладно - ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений,

силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН

8 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и  тем урока. | Кол-во  часов. | Тип урока | Требования к уровню подготовленности обучающихся. | Вид контроля. | Дата  Проведения. | | | | |
|  | **I четверть.** | **27** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) | Примечание |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег на 30–40 д. Бег на 70–80 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках л/а. | Текущий | 1.09 |  | 1.09 |  |  |
| 2 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | 2.09 |  | 2.09 |  |  |
| 3 | Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | 3.09 |  | 7.09 |  |  |
| 4 | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать  100 м с максимальной скоростью. | Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.  Девочки: 10–9,8;  7–10,0 | 8.09 |  | 8.09 |  |  |
| 5 | Высокий старт. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 9.09 |  | 9.09 |  |  |
| 6 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 10.09 |  | 14.09 |  |  |
| 7 | Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 15.09 |  | 15.09 |  |  |
| 8 | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Правила соревнований. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** бежать в равномерном темпе | Текущий | 16.09 |  | 16.09 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 17.09 |  | 21.09 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 22.09 |  | 22.09 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 23.09 |  | 23.09 |  |  |
| 12 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега | 1 | Учетный | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Мальчики: 400, 380, 360.  Девочки: 370, 340, 320 | 24.09 |  | 28.09 |  |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 29.09 |  | 29.09 |  |  |
| 14 | Бег 2 км (мин). | 1 | Учетный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Мальчики: 10,00.  Девочки: 12,00 | 30.09 |  | 30.09 |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол).** | **13** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ. Специальная разминка футболиста. Повторение правил игры. Отработка техники ведения. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  | 1.10 |  | 5.10 |  |  |
| 16 | Специальная разминка футболиста. Повторение правил игры. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 6.10 |  | 6.10 |  |  |
| 17 | Специальная разминка футболиста. Отработка передачи и приема мяча внутренней стороной стопы. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 7.10 |  | 7.10 |  |  |
| 18 | Специальная разминка футболиста. Передача мяча внешней стороной стопы. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 8.10 |  | 12.10 |  |  |
| 19 | Прием и остановка мяча «грудью». Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Учетный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники передачи в тройках после перемещения | 13.10 |  | 13.10 |  |  |
| 20 | Повторение техники дальней передачи. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 14.10 |  | 14.10 |  |  |
| 21 | Повторение техники удара по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 15.10 |  | 19.10 |  |  |
| 22 | Подача угловых. Штрафной удар. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Учетный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники передачи в перемещения | 20.10 |  | 20.10 |  |  |
| 23 | Учебная игра. | 2 | Учетный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники передачи в перемещения | 21.10 |  | 21.10 |  |  |
| 22.10 |  | 26.10 |  |  |
| 3 | Учетный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники передачи в перемещения | 27.10 |  | 27.10 |  |  |
| 28.10 |  | 28.10 |  |  |
| 29.10 |  | ------ |  |  |
|  | **II четверть.** | **21** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол).** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Инструктаж по ТБ. Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  | 10.11 |  | 9.11 |  |  |
| 25 | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 11.11 |  | 10.11 |  |  |
| 26 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.. | 1 | Учетный | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники передачи в тройках после перемещения | 12.11 |  | 11.11 |  |  |
| 27 | Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 17.11 |  | 16.11 |  |  |
| 28 | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 18.11 |  | 17.11 |  |  |
| 1 | Текущий | 19.11 |  | 18.11 |  |  |
| 29 | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 24.11 |  | 23.11 |  |  |
| 30 | Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Учетный | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники передачи в тройках после перемещения | 25.11 |  | 24.11 |  |  |
|  | **ГИМНАСТИКА.** | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Правила по ТБ. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. | 1 | Учетный | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники передачи в тройках после перемещения | 26.11 |  | 25.11 |  |  |
| 32 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. |  | 1.12 |  | 30.11 |  |  |
| 33 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, | Текущий | 2.12 |  | 1.12 |  |  |
| 34 | Опорный прыжок, способом согнув ноги (м), способом ноги врозь (д). | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | Текущий | 3.12 |  | 2.12 |  |  |
| 35 | Опорный прыжок, способом согнув ноги (м), способом ноги врозь (д). | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 8.12 |  | 7.12 |  |  |
| 36 | Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Мальчики: 9–7–5;  девочки: 17–15–8 | 9.12 |  | 8.12 |  |  |
| 37 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 10.12 |  | 9.12 |  |  |
| 38 | Строевые упражнения в шеренге, колонне. Эстафеты. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 15.12 |  | 14.12 |  |  |
| 39 | Передвижение по неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять строевые упражнения | Выполнение на оценку комбинации  в равновесии | 16.12 |  | 15.12 |  |  |
| 40 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два приема. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 17.12 |  | 16.12 |  |  |
| 41 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Лазание по канату в два приема. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 22.12 |  | 21.12 |  |  |
| 42 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два приема. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 23.12 |  | 22.12 |  |  |
| 43 | Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 24.12 |  | 23.12 |  |  |
|  | **III четверть.** | **30** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол).** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Учебная игра. | 2 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 47 | Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 50 | Бросок одной рукой от плеча. Передачи мяча в тройках. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 51 | Передачи мяча в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 52 | Бросок одной рукой от плеча в движении.. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 53 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |  |  |  |
| 54 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 55 | Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка техники штрафного броска |  |  |  |  |  |
|  | **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | **2** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
| 56 | Ознакомление с видами единоборств и видами борьбы. | 1 | Комплексный | **Знать**правила проведения соревнований |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Олимпийские виды борьбы и единоборств. | 1 | Комплексный | **Знать** |  |  |  |  |  |  |
|  | **НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** | **12** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
|  | **3 прыжок.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Повторение техники разбега и толчка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках. | Текущий |  |  |  |  |  |
| 59 | Эстафеты с элементами разбега и прыжка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Текущий |  |  |  |  |  |
| 60 | Техника 3 прыжка (с места), с небольшого разбега 3-4 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Текущий |  |  |  |  |  |
|  | **Метание Маута.** |  |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
| 61 | Повторение техники собирания маута. Развитие координационных качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Текущий |  |  |  |  |  |
| 62 | Повторение техники разбег в 2-3 шага. Развитие координационных качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Текущий |  |  |  |  |  |
| 63 | Выполнение техники метания маута, на точность (ю), на технику (д). | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Оценка техники выполнения |  |  |  |  |  |
|  | **Нарты.** |  |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
| 64 | Повторение способов расстановки нарт. Эстафеты. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Текущий |  |  |  |  |  |
| 65 | Повторение техники прыжка через нарты. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Текущий |  |  |  |  |  |
| 66 | Выполнение техники прыжка через нарты количество (ю), техника (д). Развитие выносливости. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Оценка техники выполнения |  |  |  |  |  |
|  | **Метание топора.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Повторение техники разбега. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |  |  |  |
| 68 | Повторение техники разбега. Метание топора с 2-3 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |  |  |  |
| 69 | Эстафеты с элементами метания. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |  |  |  |
|  | **IV четверть.** | **24** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках. | Текущий |  |  |  |  |  |
| 71 | Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | Освоение нового материала | **Уметь** выполнять технику подёма | Текущий |  |  |  |  |  |
| 72 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой». | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |  |  |  |
| 73 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |  |  |  |
| 74 | Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | Освоение нового материала | **Уметь** выполнять техники остановок | Текущий |  |  |  |  |  |
| 75 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |  |  |  |
| 76 | Коньковый ход. | 1 | Учетный | **Уметь** проходить 12-15 минут | Оценка техники выполнения хода |  |  |  |  |  |
| 1 | **Уметь** проходить 12-15 минут | Текущий |  |  |  |  |  |
| 77 | Прохождение дистанции до 3 км. (ю), до 2 км. (д). | 1 | Учетный | **Уметь** проходить 12-15 минут | Оценка техники выполнения хода |  |  |  |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол).** | **6** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
| 78 | Специальная разминка футболиста. Отработка техники ведения. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Отработка передачи и приема мяча внутренней стороной стопы. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 80 | Передача мяча внешней стороной стопы. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 81 | Дальние передачи. Навес. Удар головой. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 82 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** | **5** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
| 83 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках л/а |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнят прыжок в высоту | Текущий |  |  |  |  |  |
| 85 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |  |  |  |  |
| 86 | Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  |  |  |  |  |
| 87 | Бег на результат 100 м. ОРУ. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать  100 м с максимальной скоростью. | Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.  Девочки: 10–9,8;  7–10,0 |  |  |  |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол).** | **4** |  |  |  | 8«а»  (п/н) | 8«а»  (ф/т) | 8«б»  (п/н) | 8«б»  (ф/т) |  |
| 88 | Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Нападение через «заслон». Учебная игра. | 1 | Комбинированный | Выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 89 | Учебная игра. | 1 | Комбинированный  Комбинированный | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |  |  |  |
| 2 | Текущий |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

Стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, волейбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

**ЛИТЕРАТУРА**

***Программа:*** Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, (М.:Просвещения) 2017г

***Учебник:*** Лях В.И. .// Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. М: Просвещение. 2016.