

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 13,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
620042, г. Екатеринбург, ул. Республиканская, 1
тел/факс 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласовано
Зам. директора по УВР
Т.С. Созонтова
« 30 » августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет Физическая культура

Учитель Малькова Н.А.

Класс 8

Утверждено на заседании МО
Протокол № 1
от « 24 » августа
Руководитель МО

Малькова

Екатеринбург

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Закона «Об Образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (17.12.2010); Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, образовательной программы образовательного учреждения, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - Москва «Просвещение», 2012 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Целью образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Календарно-тематическое планирование выполнено с некоторыми отступлениями

и добавлениями, вытекающих из особенностей материально-технической базы, сложившихся традиций учебной деятельности, а также особенностей контингента обучающихся.

Календарно-тематическое планирование в 5-10 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

Учитывая особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, в базовую часть учебного плана внесены ряд дополнений: в раздел «Спортивные игры», кроме волейбола и баскетбола, добавлен настольный теннис.

Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании, переданы на конькобежную подготовку, а элементы единоборств (6 часов в 7 классах и 9 часов в 8-10 классах) переданы на раздел «легкая атлетика, конькобежный спорт».

Часы, предусмотренные программой на разделе «гимнастика» (18 часов) предложено распределить следующим образом: 5-10 классы - гимнастика 9 часов, остальные 9 часов переданы на настольный теннис.

В рабочих планах распределения учебного материала по триместрам в разделах: «Основы знаний», предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний обучающихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ).

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главных задач уроков - развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован уровень усвоения ключевых компетенций, предусмотрены формы контроля.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и III триместрах, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Для прохождения теоретических сведений выделяется один час урочного времени в каждом триместре или изучается в процессе урока. Предложенное планирование учебной работы с учащимися 5-10 классов подробно раскрывает все задачи физического воспитания, решаемые на уроках физической культуры: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Критерии контроля

Оценивание:

По основам (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности, обучающиеся получают положительную оценку по глубине специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка теоретических знаний по ФК

Оценивания знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после перенесения значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация** их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» – обучающий демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. индивидуально или фронтально во время любой части урока.

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по ФК.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1	Велотренажер	2	
2	Тренажер для пресса	2	
3	Кольца баскетбольные	2	
4	Стенка гимнастическая	12	
5	Турник	6	
6	Мячи: -волейбольные -баскетбольные -футбольные	2 10 2	20 10 10
7	Обручи	10	-
8	Скакалки	20	-
9	Сетка волейбольная	8	-
10	Мячи набивные 1,2,3 кг	4,4,4	6,6,6
11	Гири 16 кг	1	-
12	Маты гимнастические	6	5
13	Сетка футбольная	2	-
14	Гантели	28	-
15	Набор для настольного тенниса	4	4
16	Сетка баскетбольная	4	0
17	Палки гимнастические	10	15
18	Стол для настольного тенниса	3	-
19	Секундомер	0	4
20	Насос ножной	0	2
21	Лыжи на жестком креплении	10	25
22	Лыжные ботинки	13	25
23	Лыжные палки	13 (пар)	25 (пар)
24	Форма спортивная: - баскетбольная -волейбольная -футбольная	0 0 11	10 10 0
25	Скамейки гимнастические	5	0
26	Утяжелители	по кол-ву детей	
27	Санки	3	2
28	Коньки	по кол-ву детей	
29	Фитболы	15	
30	Тренажеры для силовой подготовки	9	

Учебно-методическое обеспечение

Для учащихся пособия и учебники, входящие в предметную линию учебников В.И. Ляха.

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2010.

4. Физическая культура 5-7 кл., под реакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.

5. Физическая культура 8-9 кл., под обще редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

6. Физическая культура: учебник для 5 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.

Методические издания по ФК для учителя.

1. Журналы «Физическая культура в школе».

2. Журнал «Дефектология» №2. Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицын. 1998. Ст. «Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников».

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Просвещение. Москва. 2012.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.

5. Легкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 2005.

7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990.

8. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000.

10. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва, 2000.

11. Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта.

12. Основы обучения и воспитания аномальных детей. Под реакцией А.И. Дьячкова; Академия пед. наук. М. Просвещение, 1985.

13. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

14. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. – М., 2003.

15. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград, 2008.

16. Урок в современной школе / под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

17. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 А, Б – 27 ч.

I триместр

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Словарь	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика, 15 ч.							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью		Инструкция	АБ 02.09.21
2		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Эстафета	АБ 02.09.21
3		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Финиширование, скорость	АБ 06.09.21
4		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (до 100 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		ОРУ	АБ 09.09.21
5		Контрольный	Бег 30 на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м	М.: «5»-5,0, «4»-5,5, «3»-5,6 Д.: «5»-5,2, «4»-5,9, «3»-6,0	Специальные беговые упражнения	АБ 09.09.21
6		Учетный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м	М.: «5»-9,3, «4»-9,6, «3»-9,8 Д.: «5»-9,5, «4»-9,8, «3»-10,0	Быстрота, скорость	АБ 13.09.21
7	Прыжок в длину, метание мяча 4 ч.	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Умение метать на дальность мяч		Метание	АБ 16.09.21

1	2	3	4	5	6	7	8
8		Комбинированный	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь прыгать в длину с места, метать на дальность мяч		отталкивание	АБ 16.09.21
9		Комбинированный	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь прыгать в длину с места, метать на дальность мяч		Полет и приземление	АБ 20.09.21
10		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину	М.: 196-180-179 Д.: 181-160-159	Метание	АБ 23.09.21
11	Бег на средние дистанции 5 ч.	Контрольный	Челночный бег 3x10. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие координационных способностей. Правила использования л/а упражнений	Уметь бегать с изменением направления	М: 8,5-9,1-9,7 Д: 9,1-9,7-10,3	Челнок	АБ 23.09.21
12		Комбинированный	Бег 1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 1000 м, преодолевать горизонтальные препятствия	М: 4,21-4,55-4,56 Д: 5,10-6,0-6,2	ОРУ	АБ 27.09.21
13		Совершенствовани е ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 15 минут		ОРУ, специальные беговые упражнения	АБ 30.09.21
14		Контрольный	Бег 1500 м (Д), 2000 м (М) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м (2000 м)	М: 9,0-9,30-10,0 Д: 7,30-8,0-8,30	Спортивные игры, подвижные игры	АБ 30.09.21
15		Совершенствовани е ЗУН	Бег 17 минут с интервалом отдыха. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Определение ЧСС	Уметь считать ЧСС в 1 минуту		ЧСС	АБ 11.10.21
Спортивные игры							
16	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Стойка, защита, сопротивление	АБ 14.10.21
17		Комбинированный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть по упрощенным правилам			АБ 14.10.21

1	2	3	4	5	6	7	8
18		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Сопротивление, личная защита	АБ 18.10.21
19		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		координация, сопротивление, личная защита	АБ 21.10.21
20		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	Остановка, личная защита	АБ 21.10.21
21		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места, с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Сопротивление, координация	АБ 25.10.21
22		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Личная защита	АБ 28.10.21
23		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Боковая, штрафная, средняя, лицевая	АБ 28.10.21
24		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении в тройках. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Трёх-очковая	АБ 01.11.21

1	2	3	4	5	6	7	8
25		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача мяча разными способами в движении тройками. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Трехочковая, лицевая, штрафная, боковая	АБ 08.11.21
26		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре			АБ 11.11.21
27		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи	Позиция нападение	АБ 11.11.21

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8А,Б– 32 ч.

II триместр

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Речевой материал	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры							
28	Баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Позиционное нападение, координация	АБ 22.11.21
29		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Штрафная линия	АБ 25.11.21
30		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координ. способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять тех. действия в игре		Штрафной бросок	АБ 25.11.21
31		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, технические приемы в игре		Штрафной бросок, сопротивление	АБ 29.11.21
32		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон	Уметь играть в волейбол по правилам, технические приемы в игре		Штрафной бросок, сопротивление	АБ 02.12.21
33		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по упрощен. правилам, выполнять технические действия в игре		Штрафной бросок, сопротивление	АБ 02.12.21

1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика, 9 ч.							
34	Висы, строевые упражнения 6 ч.	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворота направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ, страховку и время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять упражнения		Исходное положение, вис	АБ 06.12.21
35		Совершенствовани е ЗУН	Комбинация на гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять стр. упражнения, выполнять комбинацию		Основная стойка	АБ 09.12.21
36		Совершенствовани е ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ с предметами, комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	Уметь выполнять стр. упражнения, упр-я в равновесии, расхождение при встрече		И.О. О.С.	АБ 09.12.21
37		Учетный	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ с предметами, комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться в висе	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Основная стойка, команда - оставить	АБ 13.12.21
38		Совершенствовани е ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	Уметь выполнять строевые упражнения,		Вис	АБ 16.12.21
39		Контрольный	Подтягивание в висе (М) на результат, подтягивание в висе лежа (Д) на результат	Уметь выполнять подтягивание в висе	М: 9-7-5 Д: 17-15-8		АБ 16.12.21
40	Прикладные упражнения, строевые упражнения, упражнения в равновесии 3 ч.	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Сгибание, разгибание рук в упоре	АБ 20.12.21
41		Совершенствовани е ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на гимнастической скамейке. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять стр. упражнения, передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии			АБ 23.12.21

1	2	3	4	5	6	7	8
42		Совершенство вание ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять стр. упражнения, упр-я в равновесии, расхождение при встрече			АБ 23.12.21
Настольный теннис, 6 ч.							
43		Комбинированный	ТБ и правила поведения на уроках настольного тенниса. История настольного тенниса. Развитие ловкости средствами игры «жонглер»	Знать технику безопасности	Текущий	«жонглер»	АБ 27.12.21
44		Совершенство вание ЗУН	Правила игры и судейства. Основные стойки и перемещение. Развитие координационных способностей. Игра «жонглер» в парах	Знать правила игры		«жонглер»	АБ 10.01.22
45		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование способов держания ракетки. Изучение ударов по мячу «накат». Развитие ловкости: игра «бадминтон»	Знать правила игры	Текущий	Бадминтон	АБ 13.01.22
46		Совершенство вание ЗУН	Обучение удару по мячу «подрезка». Совершенствование удара по мячу «накат». Развитие координационных способностей «поп-шутки»	Уметь выполнять подачу	Текущий	«подрезка»	АБ 13.01.22
47		Совершенство вание ЗУН	Повторение ранее изученных ударов по мячу «накат», «подрезка». Повторение основных стоек и перемещений. Развитие скоростных качеств. Учебно-тренировочные игры в парах	Знать стойки		«подрезка» «накат»	АБ 17.01.22
48		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование основных стоек и перемещений. Изучение техники удара «топ-спин». Развитие координационных способностей. Эстафеты. Учебно-тренировочная игра	Уметь играть в теннис		«топ-спин»	АБ 20.01.22
Конькобежный спорт							
49	Коньки	Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания на коньках: СПУ в помещении без коньков и на коньках; СПУ на коньках на льду	Знать технику безопасности	Текущий	СПУ	АБ 20.01.22
50		Совершенство вание ЗУН	Повторение техники скольжения и отталкивания по прямой и по повороту. Подвижные игры. Произвольное катание. Техника падений	Двухопорное скольжение		Произвольное катание	АБ 24.01.22
51		Комбинированный	Катание по беговой дорожке 3-4 круга. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями рук 3-4 раза по 50-60 м с хода	Работа рук при беге			АБ 27.01.22
52		Комбинированный	Совершенствование техники бега по повороту (в различных вариантах). Техника падений. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Произвольное катание	Знать все виды падений			АБ 27.01.22

1	2	3	4	5	6	7	8	
53		Комбинированный	Обучение технике катания «гуськом». Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 3 раза по 2 круга. Смена «лидера». Техника старта и стартового разгона. Бег со старта шеренгами по 30-40 м 3-4 раза	Выполнять старт и стартовый разгон	Текущий	Вход в поворот, радиус	АБ 31.01.22	
54		Комбинированный	Бег со старта в парах с отработкой входа в поворот. Соревнование в катании с руками за спиной (на большее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований). Произвольное катание	Уметь выполнять вход в поворот			АБ 03.02.22	
55		Комбинированный	Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом» 2 раза по 4 круга. Повторение действий учащихся при смене дорожек на переходной прямой.	Переход с одной дорожки на другую			АБ 03.02.22	
56		Комбинированный	Бег со старта 2 раза по 150 м в парах со сменой дорожек. Бег по повороту в центре поля влево и вправо (2-4 раза по 30-40 сек.). Катание «гуськом» 5 кругов. Подвижные игры	Бег по повороту малого радиуса			АБ 07.02.22	
57		Совершенствовани е ЗУН	Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом» 6 кругов. Специальная настройка: 1 круг с ходу на технику исполнения, ускорение по прямой с ходу 1 раз 60 м; бег со старта – 30-40 м	Уметь выполнять старт, отталкивание			«гуськом»	АБ 10.02.22
58		Совершенствовани е ЗУН	Теоретические сведения: бег с маховыми движениями рук на повороте. Катание на координацию. Бег по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости	Координированное катание			Мах	АБ 10.02.22
59		Совершенствовани е ЗУН	Теоретические сведения: бег с маховыми движениями рук на повороте. Катание на координацию. Развитие скоростной выносливости	Работа рук на повороте				АБ 14.02.22
60		Комбинированный	Оценка техники бега по прямой. Тестирование в беге на 150 м в парах со сменой дорожек. Длительное катание до 10 кругов (1500 м). Игры	Бег на скорость				АБ 17.02.22
61		Комбинированный	Катание на беговой дорожке 6 кругов. Специальная настройка. Оценка техники бега по повороту	Уметь выполнять поворот			АБ 17.02.22	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**8А,Б – 31 ч.
III триместр**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Речевой материал	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
Конькобежный спорт, 10 ч.							
62		Комбинированный	Тестирование в беге на 300 м в парах со сменой дорожек. Различные эстафеты, игры, произвольное катание	Скоростной бег		«гуськом»	АБ 28.02.22
63			Специальная разминка. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе на технику (можно группами по 4-5 человек «гуськом»). Подвижные игры.	Длительное катание		Свободное катание	АБ 03.03.22
64		Совершенствовани е ЗУН	Катание на координацию – свободное катание на прямой и повороту без маховых и с маховыми движениями одной и обеих рук. Развитие скоростной выносливости	Координированное катание		Координация	АБ 03.03.22
65		Совершенствовани е ЗУН	Катание на координацию. Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук. Развитие скоростной выносливости	Работа рук при беге по прямой		Координация	АБ 10.03.22
66		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Учебные соревнования на дистанцию 300 м	Бег по повороту			АБ 10.03.22
67		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование техники бега по повороту. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Произвольное катание	Выполнять вход в поворот и выход из поворота		Произвольное катание	АБ 14.03.22
68		Комбинированный	Катание на координацию. Бег по прямой и поворот. Развитие скоростной выносливости	Скоростной бег			АБ 17.03.22
69		Комбинированный	Катание на координацию. Развитие быстроты со старта. Развитие скоростной выносливости. Произвольное катание	Координированное катание		Произвольное катание	АБ 17.03.22
70		Комбинированный	Бег по повороту с работой рук, правой руки. Игра или эстафета «Бег с преследованием по кругу»	Координированное катание		Преследование	АБ 21.03.22
71		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать умение выполнять повороты, тормозить при катании в разных направлениях. Закрепление знаний правил катания на катке	Уметь выполнять повороты			АБ 21.03.22

1	2	3	4	5	6	7	8
Настольный теннис, 3 ч.							
72		Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование техники удара по мячу: «топ-спин, накат, подрезка». Развитие внимательности и быстроты реакции по средствам игр «послушный мяч», «в парах»	Знать правила игры		«топ-спин» «накат» «подрезка»	АБ 24.03.22
73		Комбини ро ванный	Правила игры и судейства. Стойки и перемещения. Способы удержания ракетки. Техника ударов по мячу	Знать правила игры и судейства		«топ-спин» «накат» «подрезка»	АБ 28.03.22
74		Совершенств овани е ЗУН	Совершенствование всех ранее изученных видов подач мяча: накат, подрезка, топ-спин. Учебно- тренировочные игры. Развитие быстроты реакции	Уметь судить игры			АБ 31.03.22
Спортивные игры							
75	Волейбол	Освоение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		И.С. О.С. Н.С. В.С.	АБ 31.03.22
76		Совершенств овани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		И.С. О.С. Н.С. В.С.	АБ 04.04.22
77		Совершенств овани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	Сопровождение	АБ 07.04.22
78		Совершенств овани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Хлесткое движение	АБ 07.04.22
79		Совершенств овани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		В. подача Н. подача Б. подача	АБ 18.04.22
80		Совершенств овани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи над собой во встреч. колоннах	В. подача Н. подача Б. подача	АБ 21.04.22

1	2	3	4	5	6	7	8
81	Волейбол	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передачи в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			АБ 21.04.22
82		Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	В. подача Н. подача Б. подача	АБ 25.04.22
83		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники – нападающий удар	Перемещение с стопорящим шагом	АБ 28.04.22
84		Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре			АБ 28.04.22
Легкая атлетика							
85	Спринтерский бег,	Комбинированный	Низкий старт 30-40 м. бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максим. скоростью с низкого старта		ОРУ СБУ	АБ 05.05.22
86	эстафетный бег, метание, прыжки	Комбинированный	Низкий старт 30 м на результат. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	М: 4,7-5,4+5,9 Д: 4,9-5,6-6,1	ОРУ СБУ	АБ 05.05.22
87		Комбинированный	Челночный бег 3x10 м на результат. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 3x10 с максимальной скоростью с низкого старта	М: 8,0-8,5-9,1 Д: 8,6-9,1-9,7	ОРУ СБУ	АБ 12.05.22

1	2	3	4	5	6	7	8
88		Комбинированный	Челночный бег 3x10 м на результат. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь бегать 3x10 с максимальной скоростью с низкого старта			АБ 12.05.22
89		Комбинированный	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максим. скоростью с низкого старта			АБ 16.05.22
90		Контрольный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максим. скоростью с низкого старта.			АБ 19.05.22
91	Прыжок в длину, метание малого мяча, бег на средние дистанции	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с места			АБ 19.05.22
92		Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание 150 гр. мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность с 5-6шагов разбега			АБ 23.05.22
93		Контрольный	Прыжок с места в полной координации. Метание теннисного мяча на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность	М: 40-35-31 Д: 35-30-28		АБ 26.05.22
94			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств: выносливость. Бег 1000 м на результат.	Уметь бегать на результат	М: 4,08-4,23-4,41 Д: 4,55-5,43-5,44		АБ 26.05.22

ВСЕГО: «АБ» - 94 ч.

Результаты выполнения программы
