

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство науки и образования Пермского края

Управления образования администрации Добрянского городского округа

МБОУ "Вильвенская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Вильвенская СОШ»

Ганина М.Л.

Приказ № 265-01-08-167
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура 8 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сесюнина Д.Н.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.,: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общей редакцией М.Я. Виленского . – М. : Просвещение. 2011.

Лях, В.И. Физическая культура. 8 - 9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И. Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральными компонентами учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусматривается как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (8 – 9 классы)**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	54	54	54	54	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика (Кроссовая подготовка)	22	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	20	20	20	16	16
2	Вариативная часть	48	48	48	34	34
2.1	Спортивные игры: баскетбол волейбол	24	24	24	18	18
		24	24	24	0	0
	Итого	102	102	102	68	68

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегулирования и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательными действиями и движениями.

1.2. Социально – психологические основы.

8 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно - исторические основы.

8 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

8 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5 - 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5 - 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

7-8 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

8 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

8 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка.

8 класс. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Маль.	Дев.
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9.2	9.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	200	180
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.	45	40
К выносливости	Бег 2000 м. мин.	8.50	10.2
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепления здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной осанки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329 – ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101 – р;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. №30 – 51 – 197/20.
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06 – 499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. Распоряжение

Годовой учебно – тематический план – график 8 – ой класс

Виды программного материала	Всего часов 68	1 четверть 16	2 четверть 16	3 четверть 20	4 четверть 16
Основы знаний		В процессе уроков			
Легкая атлетика	10+10	*****			*****
Баскетбол	6+4	*****	****		
Гимнастика	12		*****		
Волейбол	8+6			*****	*****
Лыжная подготовка	12			*****	

Календарно – тематическое планирование

8 класс

1 четверть

№п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
							план	факт

1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности и общий.	вводный	Низкий старт (30 – 40м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции.	текущий	зарядка		
2	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Комбинированный	Бег в равномерном темпе до 5 мин. Низкий старт (30 – 40м). Бег по дистанции (70 – 80м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бег в равномерном темпе	текущий	зарядка		
3	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку.	Совершенствования	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку. Бег с ускорением от 30 м до 40 м. Низкий старт (30 – 40м). Бег по дистанции (70 – 80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 м	текущий	зарядка		
4	Бег на результат 60 м.	учетный	Бег на результат 60 м. Низкий старт (30 – 40м). Бег по дистанции (70 – 80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бег с максимальной скоростью на 60м.	текущий	зарядка		

5	Бег 1000 м.	Совершенство	Бег 1000 м. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на среднюю дистанцию	текущий	Комплекс ОРУ		
6	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега. Специальные упражнения для прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	текущий	Комплекс ОРУ		
7	Метание мяча 150 гр. Эстафеты.	Комбинированный	Метание мяча 150 гр. в даль. Специальные упражнения для метания. Метание на заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч в даль.	текущий	Комплекс ОРУ		
8	Передача эстафетной палочки в беге.	Комбинированный	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. «Круговая эстафета». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бег с ускорением. Метать мяч.	текущий	Комплекс ОРУ		
9	Прыжки в длину с места.	Учетный	Прыжок в длину с места. Специальные упражнения для прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать с места.	текущий	Комплекс ОРУ		
10	Метание набивного мяча.	Учетный	Метание набивного мяча 1 кг. сидя из-за головы ноги врозь. Специальные упражнения для метания. Метание на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: техника метания мяча сидя из-за головы.	текущий	Комплекс ОРУ		
11	Баскетбол. Инструктаж. Остановка прыжком после перемещения.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Инструктаж по б/б. стойки и передвижения игроков. Остановка прыжком после перемещения. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		

12	Ведение мяча с обводкой игрока.	Комбинированный	Ведение мяча с обводкой игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс ОРУ		
13	Ловля и передача мяча в движении в тройках.	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении в тройках. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс ОРУ		
14	Два шага, бросок с места в движении.	комбинированный	Два шага, бросок с места в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий	Комплекс ОРУ		
15	Передачи мяча за 30 сек.	Комбинированный	Передачи мяча за 30 сек. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
16	Броски мяча через щит в прыжке с ведением.	Комбинированный	Броски мяча через щит в прыжке с ведением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Игровые задания (2*2, 3*3, 4*4) Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		

8 класс

2 четверть

№п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
							план	факт

17-1	Личная защита в игре	Комбинированный	Личная защита в игре. Бросок мяча одной рукой сверху в кольцо. Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игровые задания (2*3, 2*3, 4*4) Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
18-2	Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
19-3	Игровые задания и судейство игры	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Игровые задания с мячом (быстрый прорыв 2*1). Правила игры. Судейство. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		

20-4	Учебная игра и правила судейства	Комбинированный	Учебная игра. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила судейства. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
21-5	Гимнастика. Инструктаж. Строевые упр. /переход с шага на месте на ходьбу в колонне/.	вводный	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, кругом в движении. ОРУ. Строевые упражнения /переход с шага на месте на ходьбу в колонне/.	Уметь: выполнять строевые упражнения.	текущий	зарядка		
22-6	Акробатика – кувырки вперед в стойку на лопатках	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Кувырки вперед в стойку на лопатках - м, кувырок назад - полушпагат, стойка на лопатках – выполнение комбинации. 2 кувырка вперед слитно. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	зарядка		
23-7	Акробатика /длинный кувырок вперед, мост/.	Комплексный	Строевые упражнения. Кувырки назад и вперед, Два кувырка вперед слитно. маль. Стойка на голове с помощью, дев. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью) ОРУ. Развитие гибкости, координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	зарядка		
24-8	Акробатическая комбинация из 5-элементов.	комплексный	Строевые упражнения. Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа, стоя (с помощью) ОРУ. Комбинация упражнений. Развитие гибкости, координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	ОРУ		
25-9	Техника упоров /отжимания/.	контрольный	Строевые упражнения. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Техника упоров - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие гибкости, координационных способностей.	Уметь: выполнять Технику упоров	текущий	ОРУ		

26-10	Силовые упражнения - подтягивание	Совершенство	Строевые упражнения. ОРУ. Силовые упражнения - подтягивание. Упражнения на пресс (подъем ног угол 90 гр.). Развитие гибкости, координационных способностей.	Уметь: выполнять подтягивание упр. на пресс	текущий	Комплекс ОРУ		
27-11	Прыжки через скакалку.	учетный	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку за 20 сек. Игры с использованием гимнаст. упражнений.	Уметь: выполнять прыжки через скакалку за 20 сек.	текущий	Комплекс ОРУ		
28-12	Опорные прыжки /через гимнастического «козла» согнув ноги/.	Совершенство	Строевые упражнения. Прыжок согнув ноги («козел» в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять технику приземления	текущий	Комплекс ОРУ		
29-13	Опорные прыжки /через гимнастического «козла» в ширину/	учетный	Строевые упражнения. Опорные прыжки /через «козла» согнув ноги /. Прыжок ноги врозь («козел» в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять технику приземления	текущий	Комплекс ОРУ		
30-14	Подъем туловища за 1 мин.	Совершенство	Строевые упражнения. Подъем туловища за 1 мин. Руки за головой в замок, колени согнуты. Упражнения с предметами /скакалки, обручи/ Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять Подъем туловища за 1 мин.	текущий	Комплекс с ОРУ		
31-15	Упражнения с предметами	Совершенство	Строевые упражнения. Игры с использованием гимнаст. упражнений. Упражнения с предметами /скакалки, обручи/ Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять упражнения на гибкость, скорость, внимание	текущий	Комплекс с ОРУ		
32-16	Игры с использованием гимнаст. упражнений.	комбинированной	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игры с использованием гимнастических скамеек.	Уметь: выполнять упражнения на гибкость, скорость, внимание	текущий	Комплекс с ОРУ		

8 класс

3 четверть

№п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
							план	факт

33-1	Инструктаж по безопасности на лыжах.	Изучение нового материала	Инструктаж по безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом в колонне. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: соблюдать ТБ. выполнять технику передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс ОРУ		
34-2	Передвижение скользящим шагом в колонне, дист. до 2 км.	комбинированный	Подбор лыж. Передвижение скользящим шагом в колонне, дист. до 2 км. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
35-3	Одновременный безшажный ход. Дист 2 км.	совершенствования	Одновременный безшажный ход. Дист 2 км. Попеременный 2-х шажный ход. и коньковый. Передвижение скользящим шагом. Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
36-4	Одновременные хода с ускорением.	совершенствования	Одновременные хода с ускорением. Техника движения хода. Передвижение скользящим шагом. Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		

37-5	Повороты на месте махом направо и налево.	совершенствования	Повороты на месте махом направо и налево. Попеременный ход медленный темп и ускорение – 3 км. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
38-6	Попеременный двухшажный ход и одновременный безшажный. Дист. 3 км.	совершенствования	Попеременный двухшажный ход и одновременный безшажный. Дист. 3 км. Передвижение скользящим шагом. Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
39-7	Преодоление бугров и впадин.	комплексный	Преодоление бугров и впадин. Передвижение скользящим шагом. 4км Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
40-8	Передвижение с чередованием ходов.	совершенствования	Передвижение с чередованием ходов. Передвижение скользящим шагом. Дистанция – 3 км. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
41-9	Дистанция 3-4 км.	совершенствования	Подъём ступающим шагом, прохождение дистанции в равномерном темпе 3-4 км. Передвижение скользящим шагом. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
42-10	Передвижения на лыжах (с палками и без) 2 км.	совершенствования	Передвижения на лыжах (с палками и без) 2 км. Передвижение скользящим шагом. Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс ОРУ		
43-11	Лыжная эстафета.	комплексный	Лыжная эстафета. Техника лыжных ходов. Развитие двигательных качеств – выносливость на лыжах.	Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс с ОРУ		

44-12	Подвижные игры на снегу.	совершенство	Подвижные игры на снегу.	Уметь: выполнять и соблюдать правила безопасности	текущий	Комплек с ОРУ		
45-13	Инструктаж по волейболу. Стойка волейболиста. Бег, прыжки.	Изучение нового материал	Техника безопасности на уроках. Стойка и передвижения волейболиста. Передача мяча в парах.	Уметь: выполнять и соблюдать правила безопасности	текущий	Комплек с ОРУ		
46-14	Бег и перемещения лицом и спиной вперед.	совершенство	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Бег и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплек с ОРУ		
47-15	Передача мяча над собой и в парах.	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча над собой и в парах /в движении/. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплек с ОРУ		
48-16	Нижняя передача мяча с прием мяча над собой.	совершенство	Стойки и передвижения игроков. Прием мяча с низу в парах и через сетку, игра. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплек с ОРУ		
49-17	Верхняя прямая подача мяча через сетку.	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Игры с элементами волейбола. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием – передача - удар</i>). Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплек с ОРУ		

50-18	Нижняя прямая подача мяча, правила игры.	учетный	Стойки и передвижения игроков. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча, игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
51-19	Прием мяча от сетки.	совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Передачи и прием мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
52-20	Учебная игра.	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		

8 класс

4 четверть

№п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
							план	факт

53-1	Учебная игра в волейбол.	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Передачи и прием мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Варианты нападающего удара. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
54-2	Прием мяча на задней линии.	совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Передачи и прием мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча на задней линии. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
55-3	Подача мяча в дальнюю зону	учетный	Стойки и передвижения игроков. Передачи и прием мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Подача мяча в дальнюю зону. Нижняя прямая подача мяча. Правила судейства при игре. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Судейство игры.	текущий	Комплекс ОРУ		

56-4	Учебная игра в волейбол.	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Передачи и прием мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Учебная игра в волейбол. Правила судейства при игре.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Судейство игры.	текущий	Комплекс ОРУ		
57-5	Правила судейства при игре.	совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Передачи и прием мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Игра по упрощенным правилам. Правила судейства при игре.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
58-6	Учебная игра.	совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Передачи и прием мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	текущий	Комплекс ОРУ		
59-7	Инструктаж по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Изучение нового материала	Инструктаж по лёгкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Специальные упражнения для прыжков. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять прыжки в высоту способом «перешагив.»	текущий	Комплекс ОРУ		
60-8	Прыжки в высоту.	совершенствования	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Специальные упражнения для прыжков. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: выполнять тех. прыжков в высоту спос.«перешагивание»	текущий	Комплекс ОРУ		
61-9	Прыжки в длину с места.	комбинированный	Прыжки в длину с места. Техника прыжка. Специальные упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: техника прыжка с места	текущий	Комплекс с ОРУ		

62-10	Челночный бег 4*9 м.	комплексный	Финиширование. Челночный бег 4*9м. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Комплек с ОРУ		
63-11	Кроссовый бег на учебные дистанции.	комплексный	Кроссовый бег на учебные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать на выносливость	текущий	Комплек с ОРУ		
64-12	Бег на 60м.	учетный	Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Комплек с ОРУ		
65-13	Бег на 1000м.	учетный	Бег на результат 1000м. Техника бега на длинные дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать на выносливость	текущий	Комплек с ОРУ		
66-14	Прыжки в длину прогнувшись – разбег.	комбинированный	Прыжки в длину «прогнувшись» – разбег. Специальные упражнения для прыжков. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	текущий	Комплек с ОРУ		
67-15	Метание мяча – 150гр.	учетный	Метание мяча – 150гр. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: метать мяч в даль	текущий	Комплек с ОРУ		
68-16	Игры с мячом. Эстафетный бег.	комплексный	Игры с мячом. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Комплек с ОРУ		