

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
п. Зеленолугский Мартыновского района
Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Образовательная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень общего образования	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Класс	8
Количество часов	70
Учитель	КЛОЧКО М. Г.
Учебный год	2020 – 2021

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре, программой Физическая культура. М.: Просвещение, 2012; А. П. Матвеев. Требованиями основной образовательной программы **основного общего образования ОУ**. Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура»

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом рабочая программа составлена на 70 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» под редакцией А.П. Матвеев М.: Просвещение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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 приемы.

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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8 класс			
Знания о физической культуре			
<p>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>

<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>		<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</p>	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения</p>
<p>Спортивная подготовка</p>		<p>Спортивная подготовка. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</p>	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>		<p>Адаптивная и лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</p>	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению</p>		<p>Коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность</p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p>

		его коррекции на занятиях физической культурой. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях	Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь
Восстановительный массаж		Восстановительный массаж. Массаж: и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа	Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой	В процессе урока	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной	Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. Определять влияние тренировочных занятий на организм

		подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия	
Планирование занятий физической культурой		<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</p> <p>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса</p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p>Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения.</p> <p>Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
Физическое совершенствование			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>		<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика</p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p>Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных</p>

		<p>для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>	<p>показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации</p>		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка. Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной. Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой. Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для</p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>

самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).
Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.
Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.
Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).
Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.
Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.
Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.
Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.
Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных

Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.
Осваивать самостоятельно и **демонстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.
Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.
Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.
Осваивать самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.
Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.
Совершенствовать самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.
Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их

брусьях (юноши).
Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.
Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях

устранения.
Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.
Осваивать самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.
Составлять индивидуальные комбинации.
Совершенствовать самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.
Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.
Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.
Осваивать самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.
Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.
Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, **анализировать**

			<p>правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>		<p>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный</p>

	<p>спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину.</p> <p>Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для</p>	<p>индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью</p>
--	--	--

		<p>самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</p>	<p>специальных упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам</p>		<p>Баскетбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Техника поворотов с мячом на месте.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для 7 класса).</p> <p>Техника бега с изменением направления.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</p> <p>Техника передачи мяча при встречном движении.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самосто-</p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их</p>

		<p>ятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведния. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</p> <p>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>	<p>выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол. Игра по правилам</p>		<p>Волейбол. Технические действия.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</p>	<p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

		<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</p> <p>Техника передачи мяча в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</p> <p>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</p> <p>Технико-тактические действия в защите.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p>	<p>Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
Прикладно ориентированная физическая подготовка		Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)	Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность
Общефизическая подготовка		<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

Календарно-тематическое

планирование

8 класс

	Тема	Кол. час	Сроки		Домашнее задание.
			План	Фактически	
1 четверть					
1	История физической культуры. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	01.09		История физической культуры.
2	История физической культуры. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	03.09		История физической культуры.
3	История физической культуры. Совершенствование техники спринтерского бега 30 м.	1	08.09		История физической культуры
4	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники спринтерского бега 60 м.	1	10.09		Базовые понятия физической культуры.
5	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	15.09		Базовые понятия физической культуры.
6	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	17.09		Базовые понятия физической культуры.
7	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	22.09		Базовые понятия физической культуры.
8	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	24.09		Базовые понятия физической культуры.
9	Физическая культура человека. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	29.09		Физическая культура человека.
10	Физическая культура человека. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	01.10		Физическая культура человека.
11	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000 м.)	1	06.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
12	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1500 м.)	1	08.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
13	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	13.10		Организация и проведение занятий физической культурой.

	(2000 м.)				
14	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м.)	1	15.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
15	Оценка эффективности занятий физической культурой. Прикладные упражнения.	1	20.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
16	Оценка эффективности занятий физической культурой. Прикладные упражнения.	1	22.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
17	Оценка эффективности занятий физической культурой. Прикладные упражнения.	1	27.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
18	Оценка эффективности занятий физической культурой. Прикладные упражнения.	1	29.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
2 четверть					
19	Длинные кувырки вперед с разбега. Передвижения по гимнастическому бревну.	1	10.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
20	Длинные кувырки вперед с разбега. Передвижения по гимнастическому бревну.	1	12.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
21	Длинные кувырки вперед с разбега. Передвижения по гимнастическому бревну.	1	17.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
22	Стойка на голове и руках силой из упора присев. Составление комбинаций на гимнастическом бревне.	1	19.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
23	Стойка на голове и руках силой из упора присев. Составление комбинаций на гимнастическом бревне.	1	24.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
24	Стойка на голове и руках силой из упора присев. Составление комбинаций на гимнастическом бревне.	1	26.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
25	Выполнение акробатических комбинаций. Выполнение комбинаций на гимнастическом бревне.	1	01.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
26	Упражнения на перекладине.	1	03.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
27	Упражнения на перекладине.	1	08.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
28	Упражнения на перекладине.	1	10.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
29	Упражнения на перекладине.	1	15.12		Упражнения оздоровительной и

45	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	18.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
46	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	25.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
47	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	02.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
48	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	04.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
49	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	09.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
50	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	11.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
51	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	16.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
52	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1	18.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
4 четверть					
53	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	30.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
54	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	01.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
55	Совершенствование техники спринтерского бега 30 м.	1	06.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
56	Совершенствование техники спринтерского бега 60 м.	1	08.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
57	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	13.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	15.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
59	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	20.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
60	Совершенствование техники метания малого мяча на	1	22.04		Упражнения оздоровительной и

	дальность с разбега.				общеразвивающей направленности.
61	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	27.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
62	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	29.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
63	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000 м.) Прикладные упражнения.	1	04.05	11.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
64	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000 м.) Прикладные упражнения.	1	06.05	13.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
65	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000 м.) Прикладные упражнения.	1	11.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
66	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1500 м.) Прикладные упражнения.	1	13.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
67	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1500 м.) Прикладные упражнения.	1	18.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
68	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1500 м.) Прикладные упражнения.	1	20.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
69	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м.) Прикладные упражнения.	1	25.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
70	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2000 м.) Прикладные упражнения.	1	27.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

по учебному предмету физическая культура

в 8 классе за 4 четверть 2020-2021 учебного года

Учитель Ключко Михаил Георгиевич

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки	Способ корректировки
63	04.05	11.05	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000 м.) Прикладные упражнения.	1	1	Нерабочие дни с 04.05 по 07.05.21г.	Объединение темы
65	11.05	11.05	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000 м.) Прикладные упражнения.	1			
64	06.05	13.05	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1000 м.) Прикладные упражнения.	1	1		
66	13.05	13.05	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1500 м.) Прикладные упражнения.	1			

