

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Сергеевка
Партизанского муниципального района
(МКОУ СОШ с. Сергеевка)

<p>Рассмотрено на заседании ШМО «Здоровье»</p> <p>Протокол № 1 от «31» августа 2021г. _____ /Н.С. Васильева/</p>	<p>Согласовано</p> <p>Методист МКОУ СОШ с. Сергеевка _____/Е.В. Опра/ «31» августа 2021 г.</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор МКОУ СОШ с. Сергеевка _____/Н.Г. Галайда/ Приказ № 252/2 от «31» августа 2021г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 8 А класса
на 2021-2022 учебный год

Разработала:
Лебеяднцева Т.Н
учитель физической культуры
высшей категории

с. Сергеевка

2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 8 «А»

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ (от 29.12.12) с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов образовательных организаций. /одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол 3/21 от 27.09.2021 г./ – М.: Министерство Просвещения РФ. Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2021г.
- Учебного плана МКОУ СОШ с. Сергеевка на 2021 – 2022 учебный год, утвержден приказом МКОУ СОШ с. Сергеевка от 12.08.2021 г. № 212

- с учетом Программы воспитания МКОУ СОШ с. Сергеевка

Место предмета «Физическая культура» в системе школьного образования определяется в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью школьного 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. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи изучения физической культуры на всех уровнях общего образования определяются Федеральными государственными образовательными стандартами (в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании»).

В основной школе ключевыми задачами являются:

- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой;
- возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и

Документ подписан электронной подписью.

понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения;

- приобщение к их культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры,
- организация совместной учебной и консультативной деятельности.
- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» учебным планом МКОУ СОШ с. Сергеевка выделяется 68 часов в 5-9 классах, по 2 учебных часа в течении 34 недель.

Класс	Количество часов
	Физическая культура
8 «А»	68

Структура и последовательность изучения курсов

Класс	Разделы курсов
8	Легкая атлетика -14 Настольный теннис -6 Гимнастика – 6 Баскетбол – 16 Волейбол – 18 Футбол - 8

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

Документ подписан электронной подписью.

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения

Документ подписан электронной подписью.

задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

-проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

-анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

-проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

-составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

-выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

-выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

-выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

-демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

Документ подписан электронной подписью.

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». **Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Документ подписан электронной подписью.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Настольный теннис. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ.

МОДУЛЬ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Тематическое планирование по физической культуре для 8-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся школы:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре для 8 «А» класса на 2021-2022 учебный год

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Тестирование	Дата проведения		Формы работы
				План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика – 6 ч.						
1	Вводный инструктаж. Совершенствование строевых упр. Обучение положению высокого старта.	1	Входное тестирование	02.09		Групповая работа

Документ подписан электронной подписью.

	Подвижные игры. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств Презентация "Техника безопасности на уроках физической культуры»					
2	Т.Б. Совершенствование строевых упр. Обучение техники бега с низкого старта на дистанцию 30, 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижные игры	1		08.09		Групповая работа
3	Т.Б. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Контроль двигательных качеств (бег 30 м). Подвижные игры	1		09.09		Работа в парах
4	Т.Б. Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега) Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств (Бег 60 м.) Подвижные игры Видео ролик "От значка ГТО – к олимпийским медалям"	1		15.09		Работа в парах
5	Т.Б. Контроль двигательных качеств (бег 60м.) Совершенствование техники метания мяча на дальность. Контроль двигательных качеств (наклон вперед, прыжок в длину с места) Подвижные игры	1		16.09		Работа в парах
6	Т.Б. Развитие выносливости (Бег 1000-1500 м). Контроль двигательных качеств (метание мяча). Подвижные игры	1		22.09		Работа в парах
Раздел 2. Настольный теннис. Элементы акробатики– 6 ч.						
7	Т.Б. Обучение жонглированию мяча внутренней и внешней стороне ракетки. Передвижение теннисиста. Обучение техники ударов ракеткой внешней и внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Подвижные игры	1		23.09		Групповая работа
8	Т.Б. Обучение ударов мяча без вращения и с вращениями. Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Видеофрагмент "Правила игры в настольный теннис"	1		29.09		Групповая работа
9	Т.Б. Контроль техники ударов ракеткой внешней стороной ракетки. Совершенствование техники ударов ракеткой внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра.	1		30.09		Работа в парах

10	Т.Б. Обучение тактическим приемам-атакующего против защитника, и защитника против атакующего. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра.	1		06.10		Работа в парах
11	Т.Б. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра.	1		07.10		Работа в парах
12	Т.Б. Контроль техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Видеоролик "Мы вместе к ГТО"	1		13.10		Групповая работа
Раздел 3. Стритбол– 6ч.						
13	Т.Б. Основы знаний. Правила игры стритбол. Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением и без 21.10сопротивления защитника. Учебная игра	1		14.10		Работа в парах
14	Т.Б. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра Презентация "Правила Стритбола"	1		20.10		Работа в парах
15	Т.Б. Обучение бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1		21.10		Работа в парах
16	Т.Б. Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра	1		27.10		Работа в парах
17	Т.Б. комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра Видеоролик " Олимпийская символика"	1		28.10		Групповая работа
18	Т.Б. Контроль техники ловли и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра	1		10.11		Групповая работа
Раздел 4. Волейбол – 18 ч.						
19	Т.Б. Основы знаний Совершенствование стойки волейболиста, передвижение. Подвижные игры Спортивная игра	1		11.11		Работа в парах
20	Т.Б. Совершенствование техники верхних передач индивидуальная. Подвижные игры Спортивная игра	1		17.11		Работа в парах

Документ подписан электронной подписью.

21	Т.Б. Совершенствование техники верхних передач. Подвижные игры Спортивная игра. Видеоролик "Правила игры в волейбол"	1		18.11		Работа в парах
22	Т.Б. Упражнения в движении. Совершенствование техники индивидуальных нижних передач. Подвижные игры. Спортивная игра	1		24.11		Групповая работа
23	Т.Б. Упражнения в движении. Совершенствование техники нижних передач в паре, в тройках. Подвижные игры. Спортивная игра.	1		25.11		Групповая работа
24	Т.Б. Совершенствование упражнения с мячом у стены. Подвижная игра Спортивная игра	1		01.12		Работа в парах
25	Т.Б. Совершенствование упражнения с мячом у стены. Совершенствование техники нападающего удара. Подвижная игра Спортивная игра.	1		02.12		Работа в парах
26	Т.Б. Сочетание способов передвижений. Совершенствование техники передач. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Спортивная игра.	1		08.12		Работа в парах
27	Т.Б. Сочетание способов передвижений. Совершенствование техники передач. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара Видеоролик "Разминка"	1		09.12		Работа в парах
28	Т.Б. Совершенствование приема мяча снизу и сверху. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование Подвижные игры	1		15.12		Групповая работа
29	Т.Б. Совершенствование приема мяча снизу и сверху. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование Подвижные игры.	1		16.12		Групповая работа
30	Т.Б. Чередование способов передачи мяча. Закрепление подачи мяча. Подвижные игры Спортивная игра	1		22.12		Работа в парах
31	Т.Б. Индивидуальные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра	1		23.12		Работа в парах

Документ подписан электронной подписью.

32	Т.Б. Групповые тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра видеоролик "Комплекс утренней гимнастики"	1		12.01		Работа в парах
33	Т.Б. групповые тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра.	1		13.01		Работа в парах
34	Т.Б. Командные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра	1		19.01		Групповая работа
35	Т.Б. командные тактические действия при нападении и защите. Спортивная игра.	1		20.01		Групповая работа
36	Т.Б. Совершенствование тактических действий в спортивной игре	1		26.01		Работа в парах
Раздел 5. Баскетбол – 10ч.						
37	Т.Б. Основы знаний. Обучение стойки игрока, передвижения. Совершенствование владения мяча. Подвижные игры	1		27.01		Работа в парах
38	Т.Б. Обучение остановки двумя ногами. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование владения мяча. Подвижные игры	1		02.02		Работа в парах
39	Т.Б. Совершенствование техники ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование 1 техники бросков мяча. Подвижные игры Видеоролик " Правила игры в баскетбол"	1		03.02		Групповая работа
40	Т.Б. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контроль техники владения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры	1		09.02		Групповая работа
41	Т.Б. Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры	1		.10.02		Работа в парах
42	Т.Б. Контроль техники ловли и передача мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча. Подвижные игры Презентация " Спортсмены-участники ВОВ "	1		16.02		Работа в парах

Документ подписан электронной подписью.

43	Т.Б. Контроль техники броска одной и двумя руками с места Подвижные игры	1		17.02		Работа в парах
44	Т.Б. Контроль техники броска одной и двумя руками в движении. Подвижные игры	1		24.02		Работа в парах
45	Т.Б. Комбинация из освоенных элементов: ловли, передачи, ведение, броски. Подвижные игры	1		02.03		Групповая работа
46	Т.Б. Совершенствование тактических действий в спортивной игре. Брейн -ринг «Знатоки спорта»	1		03.03		Групповая работа
Раздел 6. Настольный теннис. Элементы акробатики–6 ч.						
47	Т.Б. Обучение жонглированию мяча внутренней и внешней стороне ракетки. Передвижение теннисиста. Обучение техники ударов ракеткой внешней и внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Подвижные игры	1		09.03		Работа в парах
48	Т.Б. Обучение ударов мяча без вращения и с вращениями. Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Видеоролик "Правила игры в настольный теннис"	1		10.03		Работа в парах
49	Т.Б. Контроль техники ударов ракеткой внешней стороной ракетки. Совершенствование техники ударов ракеткой внутренней стороной ракетки. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра. Ауди файлы	1		16.03		Работа в парах
50	Т.Б. Обучение тактическим приемам-атакующего против защитника, и защитника против атакующего. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра. Ауди файлы	1		17.03		Групповая работа
51	Т.Б. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра. Ауди файлы	1		23.03		Групповая работа
52	Т.Б. Контроль техники подачи мяча. Развитие двигательных качеств (гибкость). Совершенствование акробатических элементов. Парная игра Ауди файлы	1		06.04		Работа в парах

Раздел 7. Легкая атлетика – 8 ч.						
53	Т.Б. Основы знаний. Развитие силы (прыгучести) в прыжках с места и с разбега. Эстафета	1		07.04		Работа в парах
54	Т.Б. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Обучение техники прыжков в высоту различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1		13.04		Работа в парах
55	Т.Б. Совершенствование техники прыжков в высоту различными способами. Развитие силы. Контроль техники прыжков через скакалку. Подвижные игры. Видеофрагмент "Легкая атлетика и ее виды"	1		14.04		Групповая работа
56	Т.Б. Обучение техники парных и групповых прыжков через скакалку. Развитие быстроты. Контроль техники прыжков в высоту различными способами. Подвижные игры.	1		20.04		Групповая работа
57	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (пресс). Подвижные игры.	1		21.04		Работа в парах
58	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (челночный бег). Подвижные игры	1		27.04		Работа в парах
59	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места, наклон вперед). Подвижные игры	1		28.04		Работа в парах
60	Т.Б. Развитие двигательных качеств через круговую тренировку. Контроль двигательных качеств (подтягивание). Подвижные игры	1	Итоговое тестирование	04.05		Работа в парах
Раздел 8. Футбол– 8 ч.						
61	Т.Б. Основы знаний. Обучение техники передвижений (боком, спиной, остановки, повороты, рывок). Обучение ударам по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Подвижные игры.	1		05.05		Групповая работа
62	Т.Б. Обучение удара по катящемуся мячу серединой подъема, остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижные игры Видеоролик " Правила игры в футбол"	1		11.05		Групповая работа
63	Т.Б. Контроль техники передачи мяча в парах. Обучение техники ведение мяча	1		12.05		Работа в парах

Документ подписан электронной подписью.

	с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Подвижные игры				
64	Т.Б. Контроль техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Совершенствование техники ударов по воротам. Подвижные игры	1		18.05	Работа в парах
65	Т.Б. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль техники ударов по воротам. Подвижные игры	1		19.05	Работа в парах
66	Т.Б. Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Подвижные игры	1		25.05	Работа в парах
67	Т.Б. Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении и в защите Видеоролик " ГТО "	1		26.05	Групповая работа
68	Т.Б. Совершенствование командных действий в нападении и в защите	1		27.05	Групповая работа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

2C9861D0E8F31C264123458F525E1819A526DC08

Владелец:

Галайда Нурия Галимулловна, Галайда, Нурия Галимулловна,
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" С.СЕРГЕЕВКА ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, с.Сергеевка, Приморский край, RU,
prim.buh@mail.ru, 04780516669, 251800451516

Издатель:

Федеральное казначейство, Федеральное казначейство, RU, Москва, Большой
Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 007710568760, г.
Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 26.11.2020 11:07:29 UTC+10
Действителен до: 26.02.2022 11:07:29 UTC+10

Дата и время создания ЭП:

18.02.2022 10:59:04 UTC+10