

Рассмотрено на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ протокол № _____ от 30.08.2021 Руководитель МО _____ С.В. Лаврухина	Согласовано Заместитель директора по УВР С.В.Филатова « 30 » августа 2019 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30 августа 2021г. Подпись руководителя _____ Т.И.Карявкина Печать _____
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) _____ среднее общее образование

8 б, 8в класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов - 8б- 69, 8в – 69

количество в неделю – 2 часа

Учитель _____ **Быкова** Нина Ивановна _____

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС общего образования и ориентирована на работу А.П. Матвеева Просвещение.

Календарный график текущего контроля на 2021-2022 учебный год

8б, 8в класс

Название зачёта	Номер урока	Дата проведения	
		8б	8в
Бег 30м – входной контроль	3	8.09	8.09
Бег 60м-	7	22.09	22.09
Метание мяча с разбега (150г)	8	24.09	24.09
Прыжки в длину с разбега	11	6.10	06.10
Прыжки в длину с места	12	8.10	8.10
Бег 1000м	14	13.10	13.10
Прыжки со скакалкой на скорость	20	10.11	10.11
Подтягивание	21	12.11	12.11
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	19.11	19.11
Поднимание туловища из положения лёжа – 1 мин.	27	8.12	8.12
Передача баскетбольного мяча в движении парами	29	15.12	15.12
Ведение баскетбольного мяча с сопротивлением	30	17.12	17.11
Передача мяча в парах	35	21.01	21.01
Нижняя прямая подача, приём подачи	40	9.02	9.02
Бег 1000м	53	6.04	6.04
Кросс 2000м	54	8.04	8.04
Прыжки в длину с места	57	20.04	20.04
Метание мяча с разбега (150г)	60	29.04	29.04
Прыжки в длину с разбега	63	11.05	11.05
Бег 60м	64	13.05	13.05
Бег 30м – итоговый контроль	65	18.05	18.05

Учитель:

Н.И.Быкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8б, 8в

№ урока	Тема урока	Дата
Ичетверть Легкая атлетика и кроссовая подготовка 18часов.		
1\2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой . Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Бег от 10 до 15 метров. Совершенствование техники бега на дистанции до 200 м.	1.09\3.09
3	Входной контроль- зачет бег 30м.	08.09
4	Зачет.Бег60 м. на результат.	10.09
5	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	15.09
6	Метание мяча на заданное расстояние в коридоре 5-6 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега	17.09
7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	22.09
8	Зачет.Метание мяча на дальность.	24.09
9	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	29.09
10	Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега.	01.10
11	Зачет - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	06.10
12	Зачет.Прыжок в длину с места. Совершенствование бега с ускорениями 30 – 40 м.	08.10.
13	Смешанное передвижение (чередование бега с ходьбой) 4000 м. – мальчики, 2500 м. девочки.	13.10
14	Зачет – бег 1000м. Совершенствование бега на средние дистанции.	15.10
15	Совершенствование длительного бега. Минутный бег, эстафеты.	20.10
16	Кросс -2000 м	22.10
17	Чередование ходьбы и бега до 3000 м.	27.10
18	Бег умеренной интенсивности до 10 мин.	29.10
II четверть гимнастика(баскетбол, гимнастика) 14 часов		
1(19)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	05.11

	гимнастикой Перестроения в движении. Акробатика: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках Кувырок вперед и назад в группировке.	
2(20)	Зачет - Прыжки через скакалку за 1мин. Мост из положения лежа. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	10.11
3(21)	Зачет - Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки) Акробатическая комбинация .	12.11
4(22)	Зачет – наклон вперед. Совершенствование упражнений на перекладине: переворот вперед и соскок махом назад.	17.11
5(23)	Зачет – Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Зачет пресс. Упражнения на перекладине: переворот вперед и соскок махом назад.	19.11
6(23)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника передвижений: стойка игроков; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	24.11
7(24)	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча в движении.	26.11
8(25)	Передача мяча двумя руками. Передача мяча от плеча. Игра по упрощенным правилам.	01.12
9(26)	Броски мяча одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ведения, после ловли.	03.12
10(27)	Зачет – подъём туловища из положения лёжа (1 мин.) Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	08.12
11(28)	Броски одной и двумя руками без сопротивления противника после ведения. Ведение мяча в движении по прямой	10.12
12(29)	Зачёт – передача мяча в парах в движении	15.12
13(30)	Зачёт – ведение мяча с сопротивлением	17.12
14(31)	Совершенствование изученных приемов передач в игре.	22.12
III четверть (волейбол. гимнастика) 18 часов.		

1(32)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника передвижений: стойка игроков; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	12.01
2(33)	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.	14.01
3(34)	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам.	19.01
4(35)	Зачет -передача мяча двумя руками в парах.	21.01
5(36)	Передача мяча в парах, с набрасывания партнером, встречная . Имитация приема мяча на месте и после перемещения.	26.01
6(37)	Передача мяча в парах, с набрасывания партнером, встречная . Прием мяча снизу двумя руками в парах, прием мяча , брошенного партнером.	28.01
7(38)	Прием мяча снизу двумя руками в парах, прием мяча , брошенного партнером. Совершенствование передачи мяча сверху.	02.02
8(39)	Бросок набивного мяча Прием мяча у стены над собой снизу двумя руками.	04.02
9(40)	Зачет – подача мяча Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в движении.	09.02
10(41)	Прием мяча снизу, брошенного партнером.	11.02
11(42)	Совершенствование изученных приемов передач в игре.	16.02
12(43)	Передача мяча снизу в парах. Учебная игра.	18.02
13(44)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Перестроения в движении. Акробатика: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках Кувырок вперед и назад в группировке.	25.02
14(45)	Прыжки через скакалку за 30секунд. Мост из положения лежа. Совершенствование изученных акробатических упражнений.	02.03
15(46)	Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки) Акробатическая комбинация .	04.03
16(47)	Совершенствование упражнений на перекладине: переворот вперед и соскок махом назад.	09.03
17(48)	Упражнения на перекладине: переворот вперед и соскок	11.03

	махом назад.	
18(49)	Акробатика. ОФП.	16.03
19(50)	Акробатическая комбинация. Учебная игра в волейбол.	18.03
IV четверть (легкая атлетика и кроссовая подготовка) 18 часов.		
1(51)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт и старт - 20 - 30м.	30.03
2(52)	Совершенствование высокого старта. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1.04
3(53)	Зачет – кросс 1000 м. Совершенствование высокого старта. Переменный бег на отрезках 200-300 м. Прыжки в длину с разбега, с преодолением планки на высоте 20-25 см.	6.04
4(54)	Зачёт -кросс 2000м.	8.04
5(55)	Метание мяча на дальность, в цель.	13.04
6(56)	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Метание мяча с трех беговых шагов на дальность.	15.04
7(57)	Зачёт-прыжок в длину с места. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	20.04
8(58)	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м.	22.04
9(59)	Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.	27.04
10(60)	Зачет - метание мяча на дальность с трех шагов разбега.	29.04
11(61)	Прыжки в длину с разбега – техника прыжка	4.05
12(62)	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с преодолением планки	6.05
13(63)	Зачет - прыжки в длину с разбега. Круговые эстафеты.	11.05
14(64)	Зачет- бег 60 м.	13.05
15(65)	Зачёт – итоговый контроль бег 30 м.	18.05
16(66)	Эстафета 4 – 200 м.	20.05
17(67)	Челночный бег -10 м.	25.05
18(68)	Урок – соревнование игры с мячом.	27.05