

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 12 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО

на МО учителей естественного цикла  
Руководитель МО Толстогузова И.Л.

Протокол № 1 от 26.08.2021



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ гимназии № 12

Л.А. Платонова

Приказ № 3/138 от 30.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
«Подвижные и спортивные игры»  
для учащихся 8 класса  
1 часа в неделю: 34 часа в год

Составитель программы: Самодуров Анатолий Тимофеевич,  
учитель физической культуры.

## **Рабочая программа в рамках Федерального государственного образовательного стандарта**

### **8 класс**

Рабочая программа по Физической культуре 8 класс является составной частью образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии № 12 города Тюмени. Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом

#### **Нормативно-правовая база к рабочей программе основного общего образования**

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) в действующей редакции.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10 2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254».

Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.

Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».

Примерная ООП основного общего образования (ФУМО, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».

Для реализации программы используется Учебное пособие для общеобразовательных организаций В.И. Ляха Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха 5 – 9 классы учебник: Физическая культура 8 – 9 классы под общей редакцией В.И Ляха М. Просвещение 2016г.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Выпускник научится:

- \* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом функциональ-1'ных 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включить 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, лыжных прогулок и 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов, направлена, на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди-

видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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. **История комплекса ГТО.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с

укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

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. Первая 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. **Подготовка к сдаче ГТО.**

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 упражнений (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.**

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Содержание регионального компонента предмета**



## **Атлетическая гимнастика**

**Раздел:** Знания о физической культуре.

**Темы:**

- История физической культуры. родного края Олимпийские чемпионы - земляки по видам спорта даты места участия
- Действующие спортсмены по изучаемым видам спорта Тренера по видам спорта Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные соревнования
- Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности после тренировки

Ваш домашний стадион

**Раздел:** Настольный теннис. Атлетическая гимнастика

**Темы:**

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках.
- технически правильно выполнять подачи удары толчки
- Стойки игрока передвижения у стола хватка ракетки
- Выполнять разновидности ударов подач приемов
- Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме шарика от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в настольный теннис по правилам. - Комплексы упражнений

## **Тематическое планирование**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы согласно базисному плану и регионального компонента вариативной части программы физкультуры выделяется в каждом классе по 34ч (1ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

№ п/п	Вид программного материала	8 класс
1.1	Р.К. - Вариативная часть Настольный теннис, ОФП	34 ч.
1.2	<p><b>Раздел;</b> Основы знаний о физической культуре <b>Тема:</b> Самостоятельные занятия <b>Тема:</b> Организаторские умения</p> <p><b>Раздел;</b> Элементы единоборств. <b>Тема:</b> Техника приемов борьбы</p> <hr/> <p><b>Тема:</b> Развитие физических качеств (координация сила силовая выносливость).</p>	<p><u>9 ч.</u> 2 ч.</p> <p>7 ч.</p>
1.3	<p>Р.К. <b>Раздел;</b> Основы знаний о физической культуре <b>Тема:</b> Знание о физической культуре <b>Тема:</b> Организаторские умения <b>Тема:</b> Самостоятельные занятия</p> <p><b>Раздел;</b> Настольный теннис</p> <p>Р.К <b>Тема:</b> Передвижение перемещение у стола Р.К <b>Тема:</b> Подачи Р.К <b>Тема:</b> Накаты удары толчки подрезки Р.К <b>Тема:</b> Учебная игра</p> <p><b>Раздел;</b> Атлетическая гимнастика Р.К <b>Тема:</b> Комплексы упражнений</p>	<p>В процессе уроков</p> <p><u>25 ч.</u> 2 ч. 2ч. 3.ч. 10 ч.</p> <p>8 ч.</p>

Итого:	34 ч.
--------	-------

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### по физической культуре

в рамках Федерального государственного образовательного стандарта

### для 8 класса

№ п/п урока	Дата план	Дата факт	Раздел программы. Тема урока <i>Региональный компонент</i>  Домашнее задание	Элементы содержания урока (КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы урока</i> Виды деятельности учащихся	Планируемые предметные результаты (ученик научится, <i>получит возможность научиться, КУ</i> )	Планируемые междисциплинарные результаты
1	2	3	4	5	6	7
<b>I четверть - 7 ч.</b> <b>Н/теннис - 7 ч.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>						

1	21.09 8вг		<p><b><u>Настольный теннис</u></b>  <b>Тема:</b>  1. Правила техники безопасности  (Инструктажи № 2-18, № 2-23 № 2-24 ).  Виды ударов  Комплекс упражнений  <i>Р.К</i>  <i>Н/Теннис</i>  Д/З: комплекс по формированию правильной осанки.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях  <b>ИНСТРУКЦИЯ</b>  <b>№ 2-18</b>  <b>ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ</b>  <b>Инструкция</b>  <b>№ 2-23</b>  <b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ</b>  <b>ИНСТРУКЦИЯ</b>  <b>№ 2-24</b>  <b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b>  Виды ударов.  Хватка ракетки: а) европейская б) азиатская  Подача. Комплекс упражнений №3  Рефлексия урока.  <b>Слушали объяснение учителя.</b>  <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Уметь демонстрировать различные виды ударов  Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики.  Хватка ракетки: а) европейская б) азиатская  Исходное положение. Одношажное передвижение у стола.  Удар: а) толчок. б) подрезки  Подачи.  Атлетическая гимнастика  Комплекс упражнений №3.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>
2	28.09 8вг		<p><b><u>Настольный теннис</u></b>  <b>Тема:</b>  1. Передвижение у стола  Подачи  <i>Р.К Н/Теннис</i></p>	<p>Внешние признаки утомления  Хватка ракетки: а) европейская б) азиатская  Исходное положение. Одношажное передвижение у стола.  Удар: а) толчок. б) подрезки</p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики.  Настольный теннис  Хватка ракетки: а)</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Способность интересно и доступно излагать знания о</p>

			<p>Д/З: Бег</p>	<p>в) накаты, подачи          Рефлексия урока.  <b>Слушали объяснение учителя.</b>  <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>европейская          б) азиатская Исходное положение.          Одношажное передвижение у стола.          Удар: а) толчок.          б) подрезки          в) накаты Подачи.          Уметь демонстрировать одношажное передвижение у стола          Атлетическая гимнастика          Комплекс упражнений №4.</p>	<p>физической культуре</p>
3	2.10 8вг	<p><b>РК Настольный теннис</b>          Тема:          1. Передвижение у стола          хватка ракетки          Д/З: прыжки в длину с места.</p>	<p>Теоретические знания: Терминология избранной игры. Двухшажное передвижение у стола          Хватка ракетки: а) европейская          б) азиатская          Двухшажное передвижение у стола.          Удар: а) толчок. б) подрезки в) накаты Подачи.          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  <b>-Слушание и объяснение учителя.</b>  <b>-Выполнение практических работ.</b></p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики.          Хватка ракетки: а) европейская          б) азиатская          Двухшажное передвижение у стола.          Удар: а) толчок. б) подрезки в) накаты Подачи.          Атлетическая гимнастика          Комплекс упражнений №5.          Уметь демонстрировать</p>	<p>Регулятивные:          Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>	

					двушажное передвижение у стола	
4	8.10 8вг		<p><i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. Удары Накаты Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З: подтягивание, отжимание.</p>	<p>Правила выполнения технических приёмов игр. Удар: а) толчок. б) накаты в) накаты Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений №7 Рефлексия урока. Учебная игра Н/теннис <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Настольный теннис Хватка ракетки: а) европейская б) азиатская Двушажное передвижение у стола. Удар: а) толчок б) подрезки в) накаты Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7 Уметь демонстрировать удар: накаты</p>	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>
5	12.10 8вг		<p><i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1.Хватка ракетки Удары, подрезки <u>Контрольный урок</u> Подтягивание (М) поднимание туловища 30с.(Д) Д/З: приседания на одной ноге</p>	<p>Хватка ракетки: а) европейская б) азиатская Одношажное передвижение у стола. Удар: а) толчок. б) подрезки в) накаты Поддачи. Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений №6. <b>К.Э.С.</b> Основы техники подтягивания, поднимание туловища, подъем корпуса, вис на руках,</p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Настольный теннис Хватка ракетки: а) европейская б) азиатская Одношажное передвижение у стола. Удар: а) толчок. б) подрезки в) накаты Поддачи.</p>	<p><b>Познавательные:</b> Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития</p>

			<p>удержание в висте подтягивание.  <u>Контрольный урок</u>          Подтягивание (М)          поднимание туловища 30с.(Д)          Рефлексия урока.  <b>Слушали объяснение учителя.</b>  <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Атлетическая гимнастика          Комплекс упражнений №6.          Уметь демонстрировать подачу</p>	
6	19.10 8вг	<p><b>РК Настольный теннис</b>          1.Удары Накаты          Комплекс упражнений          Д/З: подтягивание, отжимание.</p>	<p>Правила выполнения технических приёмов игры          Хватка ракетки: а) европейская          б) азиатская Двухручное передвижение у стола.          Удар: а) толчок.          б) подрезки          в) накаты Атлетическая гимнастика:          Комплекс упражнений №7          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  <b>-Выполнение практических работ.</b></p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики.          Настольный теннис          Хватка ракетки: а) европейская          б) азиатская Двухручное передвижение у стола.          Удар: а) толчок          б) подрезки          в) накаты Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7          Уметь демонстрировать удар: накаты          Уметь выполнять элементы баскетбола и взаимодействовать с партнером по системе «передал мяч - откройся».</p>	<p>Личностные:          Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и тактической подготовке.          Уметь оказывать помощь товарищам по команде при освоении двигательных действий.</p>

7	23.10 8вг		<p><b>Р.К.</b> 1.Удары Накаты Комплекс упражнений <u>Контрольный урок</u> отжимание наклон вперед</p> <p>Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ Правила выполнения технических приёмов игры. Удар: а) толчок. б) подрезки в) накаты <b>К.Э.С.</b> Основы техники отжимание Выполнение правил упражнений Сгибание разгибание рук удержание в положении упора. <u>Контрольный урок.</u> Отжимание, наклон вперед, из положения стоя на гибкость Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений №7 Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</b></p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Настольный теннис Хватка ракетки: а) европейская б) азиатская Двухшажное передвижение у стола. Удар: а) толчок б) подрезки в) накаты Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7 Уметь демонстрировать удар: накаты</p>	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>
---	--------------	--	---	---	---	---

**II четверть – 6 ч.**

**Элементы единоборств – 3 ч.**

**Н/теннис – 3 ч.**

**Атлетическая гимнастика**

8	6.11 8вг		<p><b>Элементы единоборств.</b> <b>Тема:</b> 1.Правила техники безопасности, инструктажи. Упражнение в парах. Д/З: подтягивание</p>	<p>Техника безопасности на уроках единоборств (Инструктажи № 2-18, № 2-23 № 2-24 ). Упражнения в парах Передвижения в стойке. Повторение, пройденного ранее материала.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках единоборств. Владеть приемом страховки. Выполнять элементы единоборств.</p>	<p><b>Личностные:</b> Воспитание привычек и потребностей в здоровом образе жизни.</p>
---	-------------	--	---	--	---	---



			отжимание	Упражнение в парах. Взаимодействие рук ног Приемы группировки <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b>		
9	13.11 8вг		<i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. Удары Накаты Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З: подтягивание отжимание	Правила выполнения технических приёмов игр. Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы Удар: а) толчок. б) накаты в) накаты Учебная игра Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений Рефлексия урока. Учебная игра Н/теннис <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b>	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7 Уметь демонстрировать удар: накаты	<b>Личностные:</b> Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
10	20.11 8вг		<b>Элементы единоборств.</b> <b>Тема:</b> <i>1. Приемы борьбы, Подвижные игры</i> ДЗ подтягивание отжимание	<i>Самостоятельная разминка перед поединком.</i> Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы Упражнения силового характера. Приёмы борьбы лежа. За выгодное положение Учебная схватка. «Часовые и разведчики» Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приёмов борьбы лежа и	Составление упражнений силового характера ОФП на тренажерах Приёмы борьбы лежа.	<b>Коммуникативны е:</b> Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки

				учебная схватка. <b>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</b>		
<b>11</b>	27.11 8вг	<i>Р.К Н/Теннис</i> 1. Удары Накаты Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З: Подтягивание отжимание	Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы <u>1. группа</u> Удар: а) толчок. б) накаты в) накаты Учебная игра Н/теннис Т.З. Основные правила занятий атлетической гимнастикой, выполнения силовых упражнений их виды. <u>2 группа.</u> Атлетическая гимнастика: Комплекс силовых упражнений <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</b>	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.	<b>Личностные:</b> Умение планировать и составлять комплексы упражнений. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
<b>12</b>	4.12 8вг	<b>Элементы единоборств</b> <b>Тема:</b> 1. Силовые упражнения в парах. Страховка Подвижные игры. Д/З: Поднимание туловища	Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы Силовые упражнения и единоборство в парах; перетягивание. Упражнения на освоение правилами страховки Овладение приемами страховки. Подвижные игры. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b>	Разминка Упражнения на развитие силовых способностей	<b>Коммуникативны е:</b> Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	

				<b>Выполняли практические работы</b>		
<b>13</b>	11.12 8вг		<b><u>Р.К</u></b> <i>Н/Теннис</i> 1. Поддачи Удары Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З: Подтягивание, отжимание	Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы <u>1. группа: отработка техники</u> Удары подачи Учебная игра Н/теннис Т.З. Основные правила занятий атлетической гимнастикой, выполнения силовых упражнений их виды. <u>2 группа.</u> Атлетическая гимнастика: Комплекс силовых упражнений <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b>	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и подачи в игре.	<b>Личностные:</b> Умение планировать и составлять комплексы упражнений. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

**III - четверть 10 ч.**

**Элементы единоборств – 3 ч.**

***Н/теннис - 7 ч.***

**Атлетическая гимнастика**

<b>14</b>	8вг		<b><u>Р.К</u></b> <i>Н/Теннис</i> Правила техники безопасности инструктажи 1. Удары Накаты	Правила техники безопасности (Инструктажи № 2-18, № 2-23 № 2-24 ). Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы <u>1. группа</u>	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты	<b>Личностные:</b> Умение планировать и составлять комплексы упражнений.
-----------	-----	--	--	--	--	---

		<p>Учебная игра <i>Атлетическая гимна.</i> Д/З: Подтягивание отжимание</p>	<p>Удар: а) толчок. б) накаты в) накаты Учебная игра Н/теннис Т.З. Основные правила занятий атлетической гимнастикой, выполнения силовых упражнений их виды. <u>2 группа.</u> Атлетическая гимнастика: Комплекс силовых упражнений <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>в игре.</p>	<p>Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
15	8вг	<p><b>Элементы единоборств</b> <b>Тема:</b> 1.Силовые упражнения в парах Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы Упражнения в парах. Поднимание туловища, руки за голову 30 раз. Учебная схватка. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Уметь разминку перед поединком. Знать приёмы единоборств, руки за голову.</p>	<p><b>Коммуникативны е :</b> Способность проявлять дисциплинированн ость и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

16	8вг		<p><i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. Удары Накаты Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>Правила выполнения технических приёмов игр. Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы Удар: а) толчок. б) накаты в) накаты Учебная игра Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений Рефлексия урока. Учебная игра Н/теннис <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7 Уметь демонстрировать удар: накаты</p>	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>
17	8вг		<p><b>Элементы единоборств</b> <b>Тема:</b> 1. Приемы борьбы Силовые упражнения. Подвижные игры Д/З подтягивание отжимание</p>	<p><i>Разминка. Приемы борьбы стоя.</i> <i>Силовые упражнения.</i> <i>Подвижные игры</i> <i>- Бой петухов</i> <i>Приёмы борьбы стоя.</i> <i>Силовые упражнения.</i> <i>Подвижные игры.</i> <i>Рефлексия урока.</i> <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Виды единоборств Разминка Уметь применять приемы борьбы стоя. Силовые упражнения. Подвижные игры - Бой петухов</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>
18	8вг		<p><i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. Удары Накаты Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы Правила выполнения технических приёмов игр. Удар: а) толчок. б) накаты в) накаты Учебная игра</p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7 Уметь демонстрировать</p>	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>

				Атлетическая гимнастика: Комплекс упражнений Рефлексия урока. Учебная игра Н/теннис <b>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</b>	удар: накаты	
<b>19</b>	8вг		<b>Элементы единоборств</b> <b>Тема:</b> 1. Силовые упражнения приемы борьбы Подвижные игры. <u>Контрольный урок</u> подтягивание отжимание Д/З поднимание туловища	Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы Силовые упражнения Упражнения в парах борьба за предмет Приемы страховки Подвижные игры - Перетягивание в парах. Выполнение обязанностей командира отделений Помощника судьи <u>К.Э.С.</u> Основы техники отжимание Выполнение правил упражнений Сгибание разгибание рук удержание в положении упора. выполнения виса на перекладине. <u>Контрольный урок</u> подтягивание отжимание Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</b>	Разминка Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры Уметь составлять комплекс упражнений силового характера.	<b>Познавательные:</b> Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития
<b>20</b>	8вг		<i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. Удары Накаты Учебная игра	Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы <u>1. группа</u> Удар: а) толчок.	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики.	<b>Личностные:</b> Умение планировать и составлять

			<p><i>Атлетическая гимн.</i> Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>б) накаты в) накаты Учебная игра Н/теннис Т.3. Основные правила занятий атлетической гимнастикой, выполнения силовых упражнений их виды. <u>2 группа.</u> Атлетическая гимнастика: Комплекс силовых упражнений <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.</p>	<p>комплексы упражнений. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
21	8вг		<p><i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ. разделение на группы <u>1. группа</u> Учебная игра Н/теннис Т.3. Основные правила занятий атлетической гимнастикой, выполнения силовых упражнений их виды. <u>2 группа.</u> Атлетическая гимнастика: Комплекс силовых упражнений <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b></p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.</p>	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать и составлять комплексы упражнений. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>

				<b>Выполняли практические работы</b>		
22	8вг		<p><i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. <u>К.У.</u> Демонстрация игры н\теннис в паре. Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ с гантелями. разделение на группы <u>К.Э.С.</u> Демонстрация подач отдельно и ударов <u>К.У.</u> Демонстрация игры н\теннис в паре. - Умение выполнить подачи - Выполнение ударов в игре. Учебная игра Н\теннис Т.3. Основные правила занятий атлетической гимнастикой, выполнения силовых упражнений их виды. Т.3. Правила соревнований по настольному теннису(рассказ) <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.</p>	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать и составлять комплексы упражнений. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
23	8вг		<p><i>Р.К</i> <i>Н/Теннис</i> 1. Учебная игра <i>Атлетическая гимн.</i> Д/З подтягивание отжимание</p>	<p>Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ с гантелями. разделение на группы <u>1. группа</u> Учебная игра Н\теннис Т.3. Основные правила занятий атлетической гимнастикой,</p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.</p>	<p><b>Личностные:</b> Умение планировать и составлять комплексы упражнений. Обеспечивать</p>



			<p>выполнения силовых упражнений их виды.  <u>2 группа.</u>          Атлетическая гимнастика: Комплекс силовых упражнений          Работа на тренажерах.          Т.3. Правила соревнований по настольному теннису(рассказ)  <u><b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b></u>          отжимание подтягивание упражнения на пресс.          Рефлексия урока.  <b>Слушали объяснение учителя.</b>  <b>Выполняли практические работы</b></p>		<p>оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.          Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	
<p><b>IV - четверть – 11ч.</b>  <b>Н/теннис – 8ч.</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>  <b>Элементы единоборств – 3ч.</b></p>						
24	8вг		<p><b>Элементы единоборств</b>  <b>Тема:</b>          Правила техники безопасности инструктажи          1. Силовые упражнения в парах.          Подвижные игры.          Д/З Круговая тренировка</p>	<p>Правила техники безопасности (Инструктажи № 2-18, № 2-23 № 2-24 ).          Силовые упражнения и единоборство в парах; перетягивание.          Овладение приемами страховки.          Подвижные игры.          Рефлексия урока.  <b>Слушали объяснение учителя.</b>  <b>Выполняли практические работы.</b></p>	<p>Разминка          Упражнения на развитие силовых способностей</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>          Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>

25	8вг		<p><b><u>Р.К.</u></b>  <i>1. Передвижение у стола</i>  <i>Учебная Игра теннис</i>  <i>Комплексы упражнений</i>  <b><u>Домашнее задание:</u></b>  Составлять комплекс утренней зарядки</p>	<p>Разминка, ходьба с заданием  Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий  Передвижение у стола  Одношажный,  двушажный, учебная игра  Комплексы упражнений со скакалкой  <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>  <b>Виды деятельности</b>  - <b>Слушание объяснений учителя</b>  - <b>Выполнение работ практикума</b></p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу  Разделение по группам  Работа по станциям</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
26	8вг		<p><b>Элементы единоборств</b>  <b>Тема:</b>  1. Силовые упражнения в парах. Подвижные игры.  Д/З Круговая тренировка</p>	<p>Силовые упражнения  Упражнения в парах  Приемы страховки  Подвижные игры  - Перетягивание в парах.  Выполнение обязанностей командира отделений  Помощника судьи  <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>  Рефлексия урока.  <b>Слушали объяснение учителя.</b>  <b>Выполняли практические работы</b></p>	<p>Разминка  Упражнения на развитие силовых способностей.  Подвижные игры  Уметь составлять комплекс упражнений силового характера.</p>	<p><b>Познавательные:</b>  Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития</p>
27	8вг		<p><b><u>Р.К.</u></b>  <i>1. Передвижение у стола</i>  <i>Учебная Игра теннис</i>  <i>Комплексы упражнений</i>  <b><u>Домашнее задание:</u></b>  Составлять комплекс</p>	<p>Разминка, ходьба с заданием  Упражнения на осанку ОРУ без предметов. Распределение по месту занятий  Передвижение у стола  Одношажный,  двушажный, учебная игра</p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу  Разделение по группам  Работа по станциям</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию</p>

			<i>утренней зарядки</i>	Комплексы упражнений со скакалкой <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> <b>Виды деятельности</b> - <b>Слушание объяснений учителя</b> - <b>Выполнение работ практикума</b>		культуры движений
<b>28</b>	8вг		<b>Элементы единоборств</b> <b>Тема:</b> 1. Приёмы борьбы Силовые упражнения. Д/З Поднимание туловища	Приёмы борьбы лежа Силовые упражнения. Учебная хватка. Рефлексия урока. <b>Слушали объяснение учителя.</b> <b>Выполняли практические работы</b>	Владеть приемами борьбы. Силовые упражнения.	<b>Познавательные:</b> Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.
<b>29</b>	8вг		<b><u>Р.К.</u></b> <i>1. Передвижение у стола</i> <i>Учебная Игра теннис</i> <i>Комплексы упражнений</i> <b><u>Домашнее задание:</u></b> <i>Составлять комплекс утренней зарядки</i>	Разминка, ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий Передвижение у стола Одношажный, двухшажный, учебная игра Комплексы упражнений со скакалкой <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> <b>Виды деятельности</b> - <b>Слушание объяснений учителя</b> - <b>Выполнение работ практикума</b>	Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений
<b>30</b>	8вг		<b><u>Р.К. Настольный теннис</u></b> <i>1. <u>К.урок</u> Отжимание</i> <i>Наклон вперед</i> <i>Комплексы упражнений</i> <i>Ловля бросок набивного мяча</i>	Т.3. Упражнения и простейшие программы развитие выносливости скоростных и скоростно-силовых координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Разминка, ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без	Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре

			<p><u>Домашнее задание:</u> Игры бег прыжки на улице.</p>	<p>предметов распределение по месту занятий  <b>К.Э.С.</b> Основы техники отжимание          Выполнение правил наклона упражнений          Сгибание разгибание рук удержание в положении упора.  <b>К.урок</b> Отжимание Наклон вперед из положения стоя на гибкость          Комплексы упражнений на тренажерах          Передвижение у стола          Учебная игра по правилам          Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера после броска вверх.          Круговая тренировка  <b>Виды деятельности</b>          - <b>Слушание объяснений учителя</b>          - <b>Выполнение работ практикума</b></p>		
31	8вг		<p><b><u>Р.К. Настольный теннис</u></b>  <i>1. Комплексы упражнений</i>  <i>Хватка ракетки игра теннис</i>  <u>Домашнее задание:</u>  <i>Игры бег улица</i></p>	<p>Разминка, ходьба с заданием          Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий          Комплексы упражнений на тренажерах          История развития настольного тенниса. Хватка ракетки (Европейская) учебная игра теннис в парах  <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>  <b>Виды деятельности</b></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений          Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу          Разделение по группам          Работа по станциям</p>	<p>Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>

				<p>- Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>		
32	8вг	<p><b><u>Р.К. Настольный теннис</u></b> 1. Комплексы упражнений Хватка ракетки игра теннис <b><u>Домашнее задание:</u></b> Игры бег улица</p>	<p>Разминка, ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий Комплексы упражнений на тренажерах История развития настольного тенниса. Хватка ракетки (Европейская) учебная игра теннис в парах <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> <b>Виды деятельности</b> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям</p>	<p>Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>	
33	8вг	<p><b><u>Р.К. Настольный теннис</u></b> 1. <b><u>К.урок</u></b> Подтягивание поднимание туловища Комплексы упражнений Ловля бросок набивного мяча <b><u>Домашнее задание:</u></b> Игры бег прыжки на улице</p>	<p>Т.3. Упражнения и простейшие программы развитие выносливости скоростных и скоростно-силовых координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Разминка, ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий <b><u>К.Э.С.</u></b> Основы техники подтягивание, поднимание туловища подъем корпуса вис на руках удержание в висе подтягивание. <b><u>К.урок</u></b> Подтягивание поднимание</p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре</p>	

			<p>туловища          Комплексы упражнений на тренажерах          Передвижение у стола          Учебная игра по правилам          Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера после броска вверх.          Круговая тренировка  <b>Виды деятельности</b>          - <b>Слушание объяснений учителя</b>          - <b>Выполнение работ практикума</b></p>		
34	8вг	<p><b><u>Р.К. Настольный теннис</u></b>  <i>1. Комплексы упражнений</i>  <i>Игра теннис.</i>  <b><u>Домашнее задание:</u></b>          Игры бег прыжки на улице</p>	<p>Разминка, ходьба с заданием          Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий          Комплексы упражнений на тренажерах          учебная игра настольный теннис в парах          Круговая тренировка  <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>  <b>Виды деятельности</b>          - <b>Слушание объяснений учителя</b>          - <b>Выполнение работ практикума</b></p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу          Разделение по группам          Работа по станциям</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями</p>