

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>Раздел; Основы знаний о физической культуре Тема: Самостоятельные занятия Тема: Организаторские умения</p> <p>Раздел; Элементы единоборств. Тема: Техника приемов борьбы</p> <hr/> <p>Тема: 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. Раздел; Основы знаний о физической культуре Тема: Знание о физической культуре Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия</p> <p>Раздел; Настольный теннис</p> <p>Р.К Тема: Передвижение перемещение у стола Р.К Тема: Подачи Р.К Тема: Накаты удары толчки подрезки Р.К Тема: Учебная игра</p> <p>Раздел; Атлетическая гимнастика Р.К Тема: 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, получит возможность научиться, КУ)	Планируемые междисциплинарные результаты
1	2	3	4	5	6	7
I четверть - 7 ч. Н/теннис - 7 ч. Атлетическая гимнастика						

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

			<p>Д/З: Бег</p>	<p>в) накаты, подачи Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</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>РК Настольный теннис 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. Виды деятельности -Слушание и объяснение учителя. -Выполнение практических работ.</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 гимна.</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 Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</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>Личностные: 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. К.Э.С. 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>Познавательные: 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. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>	<p>Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №6. Уметь демонстрировать подачу</p>	
6	19.10 8вг	<p>РК Настольный теннис 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. Виды деятельности -Выполнение практических работ.</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>Р.К. 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 К.Э.С. 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. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</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</p>	<p>Личностные: 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>Элементы единоборств. Тема: 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>Личностные: Воспитание привычек и потребностей в здоровом образе жизни.</p>
---	-------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

			отжимание	Упражнение в парах. Взаимодействие рук ног Приемы группировки <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы		
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 Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7 Уметь демонстрировать удар: накаты	Личностные: Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
10	20.11 8вг		Элементы единоборств. Тема: <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.	Коммуникативны е: Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки

				учебная схватка. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы		
11	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.3. Основные правила занятий атлетической гимнастикой, выполнения силовых упражнений их виды. <u>2 группа.</u> Атлетическая гимнастика: Комплекс силовых упражнений <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.	Личностные: Умение планировать и составлять комплексы упражнений. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
12	4.12 8вг	Элементы единоборств Тема: 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. Слушали объяснение учителя.	Разминка Упражнения на развитие силовых способностей	Коммуникативны е: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности	

				Выполняли практические работы		
13	11.12 8вг		<u>Р.К</u> <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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы	Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и подачи в игре.	Личностные: 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

14	8вг		<u>Р.К</u> <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	Личностные: 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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>	<p>в игре.</p>	<p>Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
15	8вг	<p>Элементы единоборств Тема: 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. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>	<p>Уметь разминку перед поединком. Знать приёмы единоборств, руки за голову.</p>	<p>Коммуникативны е : 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 Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений №7 Уметь демонстрировать удар: накаты</p>	<p>Личностные: Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>
17	8вг		<p>Элементы единоборств Тема: 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> Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>	<p>Виды единоборств Разминка Уметь применять приемы борьбы стоя. Силовые упражнения. Подвижные игры - Бой петухов</p>	<p>Коммуникативные: 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>Личностные: Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>

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

			<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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя.</p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.</p>	<p>Личностные: Умение планировать и составлять комплексы упражнений. Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>

				Выполняли практические работы		
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) <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>	<p>Правила безопасности на занятиях настольным теннисом и атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать технику ударов и накаты в игре.</p>	<p>Личностные: 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>Личностные: 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.З. Правила соревнований по настольному теннису(рассказ) <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> отжимание подтягивание упражнения на пресс. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>		<p>оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	
<p>IV - четверть – 11ч. Н/теннис – 8ч. Атлетическая гимнастика Элементы единоборств – 3ч.</p>						
24	8вг		<p>Элементы единоборств Тема: 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. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы.</p>	<p>Разминка Упражнения на развитие силовых способностей</p>	<p>Коммуникативные: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>

25	8вг		<p><u>Р.К.</u> <i>1. Передвижение у стола</i> <i>Учебная Игра теннис</i> <i>Комплексы упражнений</i> <u>Домашнее задание:</u> 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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Виды деятельности - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</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>Элементы единоборств Тема: 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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы</p>	<p>Разминка Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижные игры Уметь составлять комплекс упражнений силового характера.</p>	<p>Познавательные: Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития</p>
27	8вг		<p><u>Р.К.</u> <i>1. Передвижение у стола</i> <i>Учебная Игра теннис</i> <i>Комплексы упражнений</i> <u>Домашнее задание:</u> 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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Виды деятельности - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума		культуры движений
28	8вг		Элементы единоборств Тема: 1. Приёмы борьбы Силовые упражнения. Д/З Поднимание туловища	Приёмы борьбы лежа Силовые упражнения. Учебная хватка. Рефлексия урока. Слушали объяснение учителя. Выполняли практические работы	Владеть приемами борьбы. Силовые упражнения.	Познавательные: Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.
29	8вг		<u>Р.К.</u> <i>1. Передвижение у стола</i> <i>Учебная Игра теннис</i> <i>Комплексы упражнений</i> <u>Домашнее задание:</u> <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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Виды деятельности - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума	Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений
30	8вг		<u>Р.К. Настольный теннис</u> <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 К.Э.С. Основы техники отжимание Выполнение правил наклона упражнений Сгибание разгибание рук удержание в положении упора. К.урок 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 Виды деятельности - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>		
31	8вг		<p><u>Р.К. Настольный теннис</u> <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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Виды деятельности</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><u>Р.К. Настольный теннис</u> 1. Комплексы упражнений Хватка ракетки игра теннис <u>Домашнее задание:</u> 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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Виды деятельности - 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><u>Р.К. Настольный теннис</u> 1. <u>К.урок</u> Подтягивание поднимание туловища Комплексы упражнений Ловля бросок набивного мяча <u>Домашнее задание:</u> 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 <u>К.Э.С.</u> Основы техники подтягивание, поднимание туловища подъем корпуса вис на руках удержание в виси подтягивание. <u>К.урок</u> 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 Виды деятельности - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>		
34	8вг	<p><u>Р.К. Настольный теннис</u> <i>1. Комплексы упражнений</i> <i>Игра теннис.</i> <u>Домашнее задание:</u> 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 <u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Виды деятельности - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями</p>