ст. Багаевская Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Багаевская средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждаю»

Директор МБОУ БСОШ № 2

Приказ от 30.08.2022г. № 152/1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.А.Леванчук/

место печати

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования: 8 класс ФГОС (начальное образование)

Количество часов (факт.): 8 А - 68 ч., 8 Б – 67 ч., 8 В - 68 ч.,

Учитель: Пузинский А.О.

Программа разработана на основе Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

2022 г.

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012 .
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемио-логические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения Россйской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность".
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 г. № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254".
* Устав МБОУ БСОШ № 2.
* Основная образовательная программа МБОУ БСОШ № 2.
* Учебный план МБОУ БСОШ № 2 на 2022-2023 учебный год.
* Положение МБОУ БСОШ № 2 «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».

***Цели и задачи реализации программы.***

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, что нужно заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

* Подготовка к сдаче норм ГТО

 **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 8 классе отводится 70 часов, из расчета 2 часа в неделю (8 А, Б и В - фактически 68ч.).

 **Внесение изменений в программу.**

 В 8 «А» классе курс рассчитан на 70 часов, но в связи с праздничными днями (23 февраля и 8 марта), которые выпали на рабочие дни, будет дано 68 часов, фактическое количество часов прохождение материала будет выполнено за счет совмещения тем.

 В 8 «Б» классе курс рассчитан на 70 часов, но в связи с праздничными днями (24 февраля,1 и 8 мая), которые выпали на рабочие дни, будет дано 67 часов, фактическое количество часов прохождение материала будет выполнено за счет совмещения тем.

 В 8 «В» классе курс рассчитан на 70 часов, но в связи с праздничными днями (23 февраля и 9 мая), которые выпали на рабочие дни, будет дано 68 часов, фактическое количество часов прохождение материала будет выполнено за счет совмещения тем.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, флажки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое,, скамейка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, обруч гимнастический, скакалки, гимнастические палочки, наборы для подвижных игр.

**Учебно-методический комплект.**

- Учебник «Физическая культура» 5-9кл. А.А.Матвеев, г. Москва «Просвещение» 2010 г.

«Комплексная программа физического воспитания» 1-11класс автор В.И. Лях, А.А.Зданевич, г. Москва, издательство «Просвещение» 2011г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

 **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**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.

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 ее 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.

**Требования к уровню подготовки учащихся 8-х классов**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “физическая культура” по окончании 8-го класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения знаний и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; -пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **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 физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

(ОЖИДЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)

**8 класс**

*Спортивные игры.*

Баскетбол.

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

Овладе­ние игрой: игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.Игра в «Пионербол».

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. (Прикладная гимнастика)Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, нале­во. Перестроения в колонне, шеренге.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах, с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном ко­лене; кувырки впе­ред и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице, канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши­рину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерско­го бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 и 60 м.Техника длительного бега: девочки 1200 метров, мальчики 1500 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Казачьи игры в процессе урока:*

 «КАЗАКИ-РАЗБОЙНИК», «БОРЮЩАЯСЯ ЦЕПЬ»,»ЧЕХАРДА», «САЛКИ», «КОМАНДНЫЕ САЛКИ», «ОТБИВАЛЫ», «ЖМУРКИ», «ГОРЕЛКИ», «ЦЕПИ-ЦЕПИ», «РУЧЕЁК», «ПРЯТКИ», «ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ», «ИГРА В ШАПКУ», «ВОЛКИ ВО РВУ», «ЗАРЯ», «ИГОЛКА, НИТКА, УЗЕЛОК», «ХОДИЛА МЛАДШЕНЬКАЯ ПО БОРОЧКУ», «ЛАПТА» ,«ЛОВИШКА В КРУГУ», «СНЕЖИНКИ, ВЕТЕР, МОРОЗ» ,«ЛЯПКА», «КУВШИНЧИК», «КАЗАКИ», «ГРЫБАКИ», «КАШИ», «В ТРИ БАБКИ», «ДЗИГА», «КРЕМУШКИ», «ЦУРКА», «ЗОСКА», «ЗЕМЛЕРЕЗ», «КАЗАЧЬИ ДЕТСКИЕ ПОТЕШКИ», «ЧЕХАРДА»., «НАГАЙКА И КНУТ», «УВОРОТКИ», «НОЖИЧКИ», «ПРЫГАЛКИ», «КУКОЛКА», «ЗНАМЯ», «КОНЯШКИ».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 А класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Часы  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть  | 4 четверть |
| 1.Основы знаний | в | процессе | уроков |  |  |
| 2. Легкая атлетика | 18 | 10 |  |  | 8 |
| 3. Кроссовая подготовка  | 14 | 7 |  |  | 7 |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 11 |  | 11 |  |  |
| 5.Спортивные игры | 25 |  | 4 | 18 | 3 |
| 6.Казачьи игры  | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| **Сетка часов** | 68 | 17 | 15 | 18 | 18 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 Б класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Часы  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть  | 4 четверть |
| 1.Основы знаний | в | процессе | уроков |  |  |
| 2. Легкая атлетика | 18 | 10 |  |  | 8 |
| 3. Кроссовая подготовка  | 13 | 6 |  |  | 7 |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 1 | 10 |  |  |
| 5.Спортивные игры | 25 |  | 5 | 19 | 1 |
| 6.Казачьи игры  | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| **Сетка часов** | 67 | 17 | 15 | 19 | 16 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 В класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Часы  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть  | 4 четверть |
| 1.Основы знаний | в | процессе | уроков |  |  |
| 2. Легкая атлетика | 18 | 10 |  |  | 8 |
| 3. Кроссовая подготовка  | 14 | 7 |  |  | 7 |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 11 |  | 11 |  |  |
| 5.Спортивные игры | 25 |  | 4 | 19 | 2 |
| 6.Казачьи игры  | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| **Сетка часов** | 68 | 17 | 15 | 19 | 17 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 А КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урока |  Основные виды учебной деятельности | Кол- вочасов | Дата |
| 1 | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 1.09 |
| 2 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 7.09 |
| 3 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Казачьи игры..  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 8.09 |
| 4 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 14.09 |
| 5 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 15.09 |
| 6 | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 21.09 |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 22.09 |
| 8 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры..  | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 28.09 |
| 9 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 29.09 |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 05.10 |
| 11 | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м | 1 | 06.10 |
| 12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 12.10 |
| 13 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры... | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе*(20 мин)* | 1 | 13.10 |
| 14 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 19.10 |
| 15 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 20.10 |
| 16 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 26.10 |
| 17 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 27.10 |
| 18 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безо-пасности на занятиях. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 09.11 |
| 19 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 10.11 |
| 20 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 16.11 |
| 21 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | 1 | 17.11 |
| 22 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | 1 | 23.11 |
| 23 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | 1 | 24.11 |
| 24 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 30.11 |
| 25 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 01.12 |
| 26 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 07.12 |
| 27 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 08.12 |
| 28 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 14.12 |
| 29 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 15.12 |
| 30 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам . Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 21.12 |
| 31 | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 22.12 |
| 32 | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 28.12 |
| 33 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Казачьи игры. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 11.01 |
| 34 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком черезсетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 12.01 |
| 35 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 18.01 |
| 36 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Казачьи игры... | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 19.01 |
| 37 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Казачьи игры... | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 25.01 |
| 38 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 26.01 |
| 39 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 01.02 |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 02.02 |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 08.02 |
| 42 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 09.02 |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 15.02 |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 16.02 |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания*(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 22.02 |
| 46 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 01.03 |
| 47 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 02.03 |
| 48 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 09.03 |
| 49 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 15.03 |
| 50 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 16.03 |
| 51 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 30.03 |
| 52 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 05.04 |
| 53 | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 06.04 |
| 54 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 12.04 |
| 55 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 13.04 |
| 56 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры... | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 19.04 |
| 57 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 20.04 |
| 58 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 26.04 |
| 59 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 27.04 |
| 60 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 03.05 |
| 61 | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 04.05 |
| 62 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 10.05 |
| 63 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 11.05 |
| 64 | Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 17.05 |
| 65 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 18.05 |
| 66 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 24.05 |
| 67 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 25.05 |
| 68 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 31.05 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 Б КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урока |  Основные виды учебной деятельности | Кол- вочасов | Дата |
| 1 | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 02.09 |
| 2 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 05.09 |
| 3 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Казачьи игры..  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 09.09 |
| 4 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 12.09 |
| 5 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 16.09 |
| 6 | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 19.09 |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 23.09 |
| 8 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры..  | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 26.09 |
| 9 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 30.09 |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 03.10 |
| 11 | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м | 1 | 07.10 |
| 12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 10.10 |
| 13 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 14.10 |
| 14 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 17.10 |
| 15 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 21.10 |
| 16 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 24.10 |
| 17 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 28.10 |
| 18 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 07.11 |
| 19 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 11.11 |
| 20 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | 1 | 14.11 |
| 21 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | 1 | 18.11 |
| 22 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | 1 | 21.11 |
| 23 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 25.11 |
| 24 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 28.11 |
| 25 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 02.12 |
| 26 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 05.12 |
| 27 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 09.12 |
| 28 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 12.12 |
| 29 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам . Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 16.12 |
| 30 | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 19.12 |
| 31 | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 23.12 |
| 32 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 26.12 |
| 33 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком черезсетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 09.01 |
| 34 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 13.01 |
| 35 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Казачьи игры... | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 16.01 |
| 36 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Казачьи игры... | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 20.01 |
| 37 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 23.01 |
| 38 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 27.01 |
| 39 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 30.01 |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 03.02 |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 06.02 |
| 42 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 10.02 |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 13.02 |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания*(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 17.02 |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 20.02 |
| 46 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 27.02 |
| 47 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 03.03 |
| 48 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 06.03 |
| 49 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 10.03 |
| 50 | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 13.03 |
| 51 | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 17.03 |
| 52 | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 31.03 |
| 53 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.  |  | 1 | 03.04 |
| 54 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 07.04 |
| 55 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры... | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 10.04 |
| 56 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 14.04 |
| 57 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 17.04 |
| 58 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 21.04 |
| 59 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 24.04 |
| 60 | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 28.04 |
| 61 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 05.05 |
| 62 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 12.05 |
| 63 | Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 15.05 |
| 64 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 19.05 |
| 65 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 22.05 |
| 66 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 26.05 |
| 67 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 29.05 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 В КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урока |  Основные виды учебной деятельности | Кол- вочасов | Дата |
| 1 | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 1.09 |
| 2 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 6.09 |
| 3 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Казачьи игры..  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 8.09 |
| 4 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 13.09 |
| 5 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 15.09 |
| 6 | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 1 | 20.09 |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 22.09 |
| 8 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры..  | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 27.09 |
| 9 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 29.09 |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 1 | 04.10 |
| 11 | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м | 1 | 06.10 |
| 12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 11.10 |
| 13 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры... | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе*(20 мин)* | 1 | 13.10 |
| 14 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 18.10 |
| 15 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 20.10 |
| 16 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 25.10 |
| 17 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 27.10 |
| 18 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безо-пасности на занятиях. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 08.11 |
| 19 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 10.11 |
| 20 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | 1 | 15.11 |
| 21 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | 1 | 17.11 |
| 22 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | 1 | 22.11 |
| 23 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | 1 | 24.11 |
| 24 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 29.11 |
| 25 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 01.12 |
| 26 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 06.12 |
| 27 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 08.12 |
| 28 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | 1 | 13.12 |
| 29 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 15.12 |
| 30 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам . Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 20.12 |
| 31 | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 22.12 |
| 32 | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 27.12 |
| 33 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Казачьи игры. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 10.01 |
| 34 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком черезсетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 12.01 |
| 35 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 17.01 |
| 36 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Казачьи игры... | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 19.01 |
| 37 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Казачьи игры... | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 24.01 |
| 38 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 26.01 |
| 39 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 31.01 |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 02.02 |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 07.02 |
| 42 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 09.02 |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 14.02 |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 16.02 |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания*(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 21.02 |
| 46 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 28.02 |
| 47 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 02.03 |
| 48 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 07.03 |
| 49 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 09.03 |
| 50 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 14.03 |
| 51 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры.  | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 16.03 |
| 52 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Казачьи игры. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 30.03 |
| 53 | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | 1 | 04.04 |
| 54 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 06.04 |
| 55 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 11.04 |
| 56 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры... | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 13.04 |
| 57 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 18.04 |
| 58 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 20.04 |
| 59 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 25.04 |
| 60 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | 1 | 27.04 |
| 61 | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 02.05 |
| 62 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 04.05 |
| 63 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 11.05 |
| 64 | Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | 1 | 16.05 |
| 65 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 18.05 |
| 66 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 23.05 |
| 67 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 25.05 |
| 68 | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Казачьи игры.. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | 1 | 30.05 |

**СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

 методического совета МБОУ БСОШ № 2

 МБОУ БСОШ № 2

от 30 августа 2022 года № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Рябова С.И./

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ О.И. Горбачёва / \_\_30 августа \_\_ 2022 год.