

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

*РАССМОТРЕНО*  
*на ПК учителей физической*  
*культуры*  
*Протокол № 6 от*  
*22.06.2023г.*

*СОГЛАСОВАНО*  
*Руководитель ПК*  
*Свиридова А.Г. /*  
*2023 г.*

*УТВЕРЖДАЮ*  
*Директор*  
*Е.В.Лебедева /*  
*Приказ № 310 от «23».06.2023г.*

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ID \_\_\_\_\_

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 8 класса

**Калининград 2023**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее - ЗПР) 8 класса составлена с учетом ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа составлена с учётом специфики обучающихся с ЗПР. Для данной категории обучающихся характерны:

- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- сниженный уровень познавательной деятельности;
- недостаточная сформированность предпосылок к усвоению новых знаний и предметных понятий;
- отсутствие у большинства обучающихся словесно-логической памяти;
- совершенность мыслительных операций: мышление, память, внимание, восприятие;
- отсутствие умения самостоятельно сравнивать, обобщать, классифицировать новый учебный материал без специальной педагогической поддержки;
- трудности при составлении письменных ответов. У многих обучающихся недостаточно развиты навыки чтения, образно-эмоциональная речевая деятельность.
- замедленный темп формирования обобщённых знаний.
- интеллектуальная пассивность.
- повышенная утомляемость в процессе интеллектуальной деятельности.

С учётом этих особенностей определены пути обучения:

- обучение в несколько замедленном темпе (особенно на начальном этапе изучения нового материала);
- обучение с более широкой наглядной и словесной конкретизацией общих положений;
- обучение с большим количеством упражнений, выполнение которых опирается на прямой показ приёмов решения;
- постепенное сокращение помощи со стороны;
- постепенное повышение трудности заданий;
- постоянное внимание учителя мотивационно-занимательной стороне обучения, стимулирующей развитие познавательных интересов.

Основными методами обучения обучающихся ЗПР являются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы. Для активизации мыслительной деятельности спланировано использование метода проблемного изложения и некоторые элементы развивающего обучения.

Основной тип урока - комбинированный, на котором ставится сразу несколько дидактических целей. Новый материал подавать «малыми порциями», предваряя его повторением ранее изученного, и закреплять, используя разные виды деятельности обучающихся: на каждом уроке ученики слушают, читают, пишут, говорят. Важное место в познавательной деятельности обучающихся - работа с книгой и работа с тетрадью.

Домашние задания к каждому уроку небольшие по объёму и не требующие усиленной мыслительной работы: заучить основные понятия и определения; выписать из учебника задания и выполнить, начертить таблицу и заполнить с пояснениями, кратко пересказать, и т.д. По желанию обучающимся предлагаются задания творческого характера - подготовка сообщений, составление кроссвордов и т.д.

Программа направлена на решение коррекционно – развивающих задач, а именно :

1. Целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;
2. Формирование устойчивой учебной мотивации;
3. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности, самостоятельности, познавательной активности;

4. Развитие до необходимого уровня психофизиологических функций, обеспечивающих учебную деятельность: зрительного анализа; пространственной, количественной и временной ориентации, координации в системе глаз-рука;
5. Формирование до необходимого уровня и последующее развитие учебных умений, как общедеятельностных (умения выделять и осознавать учебную задачу, строить план деятельности, осуществлять самоконтроль и самооценку).
6. Обогащение кругозора и развитие речи до уровня, позволяющего сознательно воспринимать учебный материал.

### Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Место предмета «Физическая культура» в системе школьного образования определяется потребностями современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. Программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплении их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности), и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности». На изучение предмета «физическая культура» в 8 классах отводится 68 часов (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметный модуль «Подготовка к сдаче норм ГТО» (20 часов).

## Содержание программы

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя

и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

## Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития АООП ООО соответствуют ФГОС ООО с учетом их особых образовательных потребностей и отражены в федеральных рабочих программах по учебным предметам.

При проектировании планируемых результатов реализуется индивидуально-дифференцированный подход как один из ведущих в процессе образования обучающихся с ЗПР.

При проектировании планируемых предметных результатов по отдельным предметам учитываются особые образовательные потребности и возможности обучающихся с ЗПР.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП ООО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы:

- 1) результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:
  - сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки, отражающие гражданские позиции с учетом морально-нравственных норм и правил; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации; социальные компетенции, включая способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, значимость расширения социальных контактов, развития межличностных отношений при соблюдении социальных норм, правил поведения, ролей и форм взаимодействия в социуме;
  - сформированность мотивации к качественному образованию и целенаправленной познавательной деятельности;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  - способность повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей;
  - формирование умений продуктивной коммуникации со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в ходе образовательной, общественно полезной,

- учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха;
  - способность обучающихся с ЗПР к осознанию своих дефицитов (в речевом, двигательном, коммуникативном, волевом развитии) и проявление стремления к их преодолению; способность к саморазвитию и личностному самоопределению, умение ставить достижимые цели и строить реальные жизненные планы.

Значимым личностным результатом освоения АООП ООО для обучающихся с ЗПР, отражающим результаты освоения коррекционных курсов и Программы воспитания, является сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах, обеспечивающих адаптацию обучающегося с ЗПР к изменяющимся условиям социальной и природной среды.

2) результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- самостоятельным мотивированным определением цели образования, задач собственной учебной и познавательной деятельности;
- планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения учебных, познавательных и задач, а также задач социальной практики;
- самостоятельным соотношением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществлением осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оценением правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;
- планированием и регуляцией собственной деятельности;
- умением использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учетом поставленных целей, для решения учебных и познавательных задач;
- умением определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;
- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач;
- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогическим работником и сверстниками; осуществлением учебной и внеурочной деятельности индивидуально и в группе;
- соблюдением речевого этикета, в том числе реализация требований к культуре общения с учетом коммуникативной ситуации и речевых партнеров;
- использованием речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- активным участием в диалоге (полилоге) при инициировании собственных высказываний, аргументации и доказательстве собственного мнения;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на основе согласования позиций и учета интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения; распознаванием невербальных средств общения, умением прогнозировать возможные конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

- владением устной и письменной речью, монологической контекстной речью; использованием информационно-коммуникационных технологий;
- экологическим мышлением, его применением в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

3) достижениями планируемых предметных результатов образования и результатов коррекционно-развивающих курсов по Программе коррекционной работы, в том числе:

- освоением в ходе изучения учебных предметов умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;
- формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;
- освоением междисциплинарных учебных программ: "Формирование универсальных учебных действий", "Формирование ИКТ-компетентности обучающихся", "Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности"; учебных программ по предметам учебного плана;
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (например, выступлений).

*Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.*

*К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:*

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
  - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной

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

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов на изучение раздела			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Внутрипредметный модуль
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			Российская электронная Ш К Ф И	
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	34			Российская электронная Ш К Ф И	10
3.	Гимнастика	14			Российская электронная Ш К Ф И	4
4.	Баскетбол	10			Российская электронная Ш К Ф И	3
5.	Волейбол	10			Российская электронная Ш К Ф И	3
	Итого:					20

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Дополнительные сведения
	Легкая атлетика 18 часов	



1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке. Техника низкого старта. Бег с ускорением 30-40м.	
2	Бег 30м. Низкий старт, бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения.	Входной контроль
3	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	Входной контроль
4	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Бег по дистанции 60 м.	
5	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м.	
6	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Метание мяча на дальность с места.	
7	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места.	
8	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Метание малого мяча на дальность с разбега.	
9	Метание малого мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). Прыжок в длину с места.	
11	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Равномерный бег на выносливость. Прыжок в длину с места.	
12	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие выносливости. Равномерный бег. Прыжок в длину с места.	
13	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие выносливости. Равномерный бег 1500 м.	
14	Кроссовая подготовка. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Спортивные игры.	
15	Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры.	
16	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость 2000м.	
17	Кроссовая подготовка. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
18	Кроссовая подготовка. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Спортивные игры.	
Гимнастика 14 часов		
19	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Страховка и само страховка. Из упора присев стойка на голове. Кувырки вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей.	
20	Из упора присев стойка на голове. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Равновесие на одной ноге.	
21	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя на полу.	
22	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Длинный кувырок вперед. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад.	

23	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, сидя на полу.	
24	Акробатическая связка из 2-3 гимнастических элементов. Упражнения в вися на перекладине.	
25	Акробатическая связка из 2-3 гимнастических элементов. Мост из положения, лёжа на спине. Упражнения в вися на перекладине.	
26	Акробатическая связка из 3-4 гимнастических элементов. Мост из положения, лёжа на спине. Упражнения в вися на перекладине.	
27	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Развитие гибкости. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке.	
28	Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Мост из положения, стоя с помощью.	
29	Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	
30	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
31	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии. Подтягивание на перекладине.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Эстафеты.	
Спортивные игры 20 часов		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение баскетболиста. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах, тройках в колоннах.	
34	Ведение мяча на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча в парах, тройках, в колоннах.	
35	Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении в парах, тройках. Спортивная игра баскетбол.	
36	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
37	Ведение мяча в движении, с изменением скорости и направления движения. Бросок мяча в кольцо с места. Спортивная игра в баскетбол.	
38	Ведение и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо с места с отскоком от щита. Спортивная игра в баскетбол.	
39	Бросок мяча в кольцо в движении с отскоком от щита. Спортивная игра в баскетбол.	
40	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	
41	Бросок мяча в кольцо в движении. Штрафной бросок. Спортивная игра в баскетбол.	
42	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития мышц брюшного пресса с набивным мячом.	

43	Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах, тройках, колоннах.	
44	Передача мяча двумя руками сверху в парах, группах и прием мяча двумя руками снизу. Спортивная игра в волейбол.	
45	Прием и передача мяча двумя руками через сетку. Спортивная игра в волейбол.	
46	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Подтягивание в висе на перекладине.	
47	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол.	
48	Боковая подача. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол.	
49	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	
50	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Спортивная игра в волейбол.	
51	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
52	Верхняя прямая подача. Спортивная игра в волейбол.	
Легкая атлетика 16 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника выполнения низкого старта, выход со старта, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м.	
54	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Прыжок в длину с места. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	
55	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).	
56	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места.	
57	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м. Прыжки со скакалкой.	
58	Челночный бег 3x10м. Прыжки со скакалкой.	
59	Равномерный бег. Эстафетный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
60	Равномерный бег. Эстафетный бег. Спортивные игры.	
61	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Равномерный бег на выносливость 1500 м.	
62	Равномерный бег. Бег с ускорением 30 м. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
63	Равномерный бег. Бег с ускорением 60 м. Подтягивание в висе на перекладине.	
64	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО». Равномерный бег на выносливость 2000 м.	
65	Промежуточная аттестация.	
66	Бег с ускорением 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега.	

67	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность с разбега.	
68	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега.	

### Учебно-методическое обеспечение

- учебник Матвеев А.П. «Физическая культура», 8 класс, АО Издательство «Просвещение», 13 издание, 2020 год.