

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лагерская основная общеобразовательная школа» Черемшанского
муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено» Руководитель МО учителей <u>Г/м</u> / Журавлева Н.Ю. Протокол № <u>1</u> от <u>«26»</u> <u>08</u> 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора Лагерской основной школы <u>С</u> /Семенова С.Ю. « <u>24</u> » <u>08</u> 2021 г.	«Утверждаю» Директор Лагерской основной школы: <u>М</u> Майоров А.П. Приказ № <u>195</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2021г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре в 8 классе
Кармышова Фаиза Минагзамовича
учителя первой квалификационной категории

*Рассмотрено на заседании педагогического
совета Лагерской основной школы*

Протокол № 1 от «28» 08 2021 г.

Лагерка, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 8 класса реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «об образовании »;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Основной образовательной программы МБОУ «Лагерская ООШ» ЧМР РТ соответствующего уровня ООО (ФГОС);
4. Учебного плана МБОУ Лагерская ООШ» ЧМР РТ на 2021-2022 учебный год;
5. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2018 год.
6. Примерные рабочие программы по физической культуре для 5-9 классов, В.И. Лях по предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение, 2019 г.
7. Положение о рабочей программе.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Общие цели и задачи учебного предмета:

Цель: школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 действий, 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, м	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, м	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		300	220	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14				
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км, м	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м, с	-	-		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, с	17,00	18,00		-	-	
Кросс 4000 м, с	-	б/в		-	б/в	

Содержание и структура курса

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	В процесс е урока
2	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Спортивная ходьба. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. специальной физической и технической подготовки.	25
3	Гимнастика с основами акробатики	кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).	16
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры. <i>Развитие двигательных качеств:</i> скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.	16
5	Баскетбол	Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.	20
6	Волейбол	Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после	18

		перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.	
7	Футбол	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из различных положений; удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; тактика свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	10
	Итого		105

Описание места учебного предмета в учебном плане

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроках в 8 классе выделяют 105 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Класс	Часов в четверть				Часов за год (35 уч. нед.)
	I	II	III	IV	
8					105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика деятельности обучающихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
			По плану	По факту
Легкая атлетика 18 часов				
1	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Метание мяча.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений		
2	Метание мяча. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
3	Старт и стартовый разгон. ОФП (общая физическая подготовка).	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
4	Метание мяча. Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
5	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег, передача эстафеты.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе		

		освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
6	<i>Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОФП (общая физическая подготовка).</i>	<i>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</i>	.	
7	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
8	Старт и стартовый разгон. Метание мяча. Бег 30-60 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
9	<i>Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).</i>	<i>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</i>		
10	Развитие выносливости. Метание мяча. Игра в городки (основные правила городошного спорта).	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		

		освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
11	Прыжки в длину с разбега. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Прыжки в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
12	<i>Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в</i>	<i>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила</i>		
13	Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОФП (общая физическая подготовка).	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
14	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Бег 60 м.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
15	<i>Развитие выносливости. Игра в городки.</i>	<i>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</i>		
16	Метание мяча. Бег 60 м. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
17	Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
18	<i>Эстафетный бег, передача эстафеты. Метание мяча. Бег 60 м.</i>	<i>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</i>		

		<i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила</i>		
--	--	--	--	--

Волейбол 12 часов

19	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
20	Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
21	<i>Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
22	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
23	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
24	<i>Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
25	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
26	Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя учебная	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со		

	игра.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
27	<i>Прямой нападающий удар. Блокирование вводем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя учебная игра.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
28	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
29	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
30	<i>Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		

Гимнастика с элементами акробатики 16 часов

31	ТБ на уроках по гимнастике. Опорный прыжок . Упражнения на перекладине. Акробатика.	Выполняют опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, соблюдают правила безопасности		
32	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Выполняют опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине		

		<p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>		
33	<i>Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	<p><i>Лазают по канату. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</i></p> <p><i>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</i></p>		
34	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП	<p>Выполняют опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>		
35	Лазание по канату. Акробатические комбинации. ОФП	<p>Лазают по канату</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>		
36	<i>Опорный прыжок. Лазание по канату. Гимнастические эстафеты.</i>	<p><i>Выполняют опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</i></p> <p><i>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p> <p><i>Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p>		

		<p><i>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p> <p><i>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p> <p><i>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p>		
37	Акробатика. Лазание по канату. Подъем переворотом в упор.	<p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>		
38	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	<p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>		
39	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	<p><i>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p> <p><i>Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p> <p><i>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p> <p><i>Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p> <p><i>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</i></p>		
40	Опорный прыжок. Упражнения на	Описывают технику гимнастических упражнений прикладной		

	перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
41	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
42	<i>Лазание по канату. Упражнения на равновесия (ходьба). ОФП (общая физическая подготовка).</i>	<i>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</i>		
43	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		

44	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
45	<i>Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка, подтягивание, пресс).</i>	<i>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</i>		
46	Опорный прыжок согнув ноги. Упражнения на перекладине, брусьях.	Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 16 часов				
47	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	ТБ на уроках по л/подготовке. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения		
48	<i>Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.</i>	<i>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</i>		
49	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов,		

	одновременный ход.	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
50	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
51	<i>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.</i>	<i>Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Соблюдают правила</i>		
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Соблюдают правила		
53	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
54	<i>Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	<i>Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</i>		
55	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила		
56	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила		
57	<i>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.</i>	<i>Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила</i>		
58	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
59	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
60	<i>Одновременный одношажный ход.</i>	<i>Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и</i>		

	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	<i>подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила</i>		
61	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила		
62	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила		
Баскетбол 20 часов				
63	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
64	Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
65	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
66	<i>Передача и ловля мяча. Эстафеты. Комбинация «Отрыв».</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
67	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
68	Штрафные броски. Комбинация «Отрыв». Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
69	<i>Броски с различных дистанций. Комбинация «Отрыв». Эстафеты. Учебная игра.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
70	Ведение мяча в различной стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их		

	различных дистанций.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
81	<i>Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
82	Штрафные броски. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Волейбол 6 часов				
83	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
84	<i>Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
85	Комбинации из освоенных элементов (прием- передача- удар). Тактика свободного нападения. Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
86	Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
87	<i>Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
88	Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		

	свободного нападения			
Футбол 10 часов				
89	История зарождения футбола. Современные правила соревнований. Стойки игрока, перемещения, остановки, ускорения.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.		
90	<i>Современные правила соревнований. Стойки игрока, перемещения, остановки, ускорения.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
91	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Старты из различных положений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
92	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Старты из различных положений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
93	<i>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
94	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
95	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощённым правилам. тактика свободного нападения	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
96	<i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощённым правилам. тактика свободного нападения</i>	<i>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>		
97	Позиционное нападение с изменением позиций игроков Игра по упрощённым правилам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
98	Позиционное нападение с изменением позиций игроков Игра по упрощённым правилам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		

Легкая атлетика 7 часов				
99	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. ОФП (общая физическая подготовка).</i>	<i>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</i>		
100	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
101	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
102	<i>Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.</i>	<i>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</i>		
103	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
104	Бег с низкого старта. Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
105	<i>Эстафеты. ОФП (общая физическая</i>	<i>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих</i>		

	подготовка).	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
--	--------------	--	--	--

Лист изменений в тематическом планировании

[illegible]

Основная литература:

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2018 год.

Дополнительная литература:

- Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 2010.

Методическая литература:

- Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.

- А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре 8 класс к УМК В.И. Ляха), Москва «ВАКО» 2016 г.

- Примерные рабочие программы по физической культуре для 5-9 классов, В.И. Лях по предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение, 2019 г.

- Р.В. Климкова, Е.В.Кузьмичева Подвижные игры М. «Физическая культура», 2007 г.

Технические средства обучения

Ноутбук

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Игры и игрушки.

Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)