

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 8-9 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 8 классе два раза в неделю (третий час-внеурочная деятельность) – 68 ч, данная программа составлена на 66 часов в соответствии с годовым календарным учебным графиком 2020-2021 учебного года.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

## 2. Результаты освоения учебного предмета физическая культура 8 класс

В результате изучения курса «Физическая культура 8 класс» обучающиеся достигнут:

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Метапредметные результаты:

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

#### Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### 3. Содержание учебного предмета физическая культура 8 класс.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Требования к безопасности и профилактике травматизма

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

*Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; стойка на голове из упора присев.

Опорные прыжки – девушки и юноши: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны;

Лазание по канату - способом в три приема

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед;

стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Бег («спринтерский»; «эстафетный»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Спортивные игры.*

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); игра по правилам.

Гандбол: ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча по воротам, стоя на месте, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

## 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Вид деятельности	Вид диагностики	Образовательные ресурсы
1	03.09	<b>Лёгкая атлетика –8 ч</b> Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи	Правила безопасности на уроках.	Учебник. Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики
2	07.09	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Беговые упражнения	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки
3	10.09	Беговые упражнения. Спринтерский бег	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально	Соревнования в беге на 60 м.	Секундомер, колодки, свисток, флажки

			возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Пробегание дистанции до 100 м (индивидуально)	
4	14.09	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Игра «Футбол»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8 × 60 м	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафет-ные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи)
5	17.09	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Текущий	Учебник Секундомер, свисток
6	21.09	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают	Соревнования в беге на дистанции 1500 м и 2000 м	Секундомер, свисток

			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
7	24.09	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Учебник Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел
8	28.09	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Прыжки на результат	Учебник Гимнастические маты, стойки, планка, мел
9	01.10	<b>Волейбол –10 ч.</b> Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Учебник. Мяч волейбольный, свисток

10	05.10	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
11	08.10	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
12	12.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры.	Выполнение на результат	Мяч волейбольный, свисток
13	15.10	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
14	19.10	Волейбол. Верхняя прямая подача	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Верхняя подача	Мяч волейбольный, свисток

15	22.10	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток, малый мяч
16	26.10	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Техника прямого нападающего удара	Мяч волейбольный, свисток
17	29.10	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий	Мяч волейбольный, свисток
18	09.11	Волейбол. Страховка при блокировании	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Игра.	Мяч волейбольный, свисток

19	12.11	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.</b> Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Текущий	Учебник. Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
20	16.11	Висы. Строевые упражнения	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Текущий	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
21	19.11	Опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Текущий	Гимнастический козел, гимнастический мост
22	23.11	Опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.	Текущий	Гимнастический козел, гимнастический мост
23	26.11	Акробатика. Лазанье	Описывают технику акробатических	Текущий	Гимнастические маты,

			упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		канат, гимнастический шест, гантели
24	30.11	Акробатика. Лазанье	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Контроль техники выполнения акробатических комбинаций	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест
25	03.12	Упражнения и комбинации на гимнастическом канате и гимнастической перекладине	Описывают технику упражнений на гимнастическом канате и гимнастической перекладине.	Оценка лазанья по канату	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина
26	07.12	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Контроль выполнения	Учебник. Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина
27	10.12	Упражнения на гимнастических брусьях	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Текущий	Гимнастические брусья
28	14.12	Упражнения на	Описывают технику упражнений на	Текущий	Гимнастические брусья

		гимнастических брусьях	гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
29	17.12	Упражнения на гимнастических брусьях	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций	Гимнастические брусья
30	21.12	Планирование занятий физической культурой	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности		Учебник. Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
31	24.12	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	Тестирование развития основных физических качеств	Учебник
32	28.12	Оценка эффективности	Анализируют динамику показателей физического	Тестирование	

		занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.	развития основных физических качеств	
33	11.01	<b>Гандбол –13 ч</b> Гандбол.Правила игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
34	14.01	Гандбол.Развитие общей выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
35	18.01	Гандбол.Развитие быстроты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
36	21.01	Гандбол.Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
37	25.01	Гандбол.Ловля и передача гандбольного	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя	Контроль техники	Гандбольные мячи, ворота.

		мяча	и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности	выполнения	
38	28.01	Гандбол.Ведение гандбольного мяча на месте	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
39	01.02	Гандбол.Броски гандбольного мяча в ворота в опоре	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
40	04.02	Гандбол.Штрафной 7-ми метровый бросок	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
41	08.02	Гандбол.Групповые взаимодействия игроков в нападении	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
42	11.02	Гандбол.Быстрый прорыв	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
43	15.02	Гандбол.Личная защита	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.

			со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
44	18.02	Гандбол.Позиционное нападение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Текущий	Гандбольные мячи, ворота.
45	22.02	Гандбол.Учебно-тренировочная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения	Гандбольные мячи, ворота.
46	25.02	<b>Баскетбол –10 ч</b> Баскетбол. Передвижения игрока	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Правила техники безопасности	Баскетбольные мячи
47	01.03	Баскетбол. Ведение мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивлением	Баскетбольные мячи
48	04.03	Баскетбол. Бросок мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий	Баскетбольные мячи

			освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
49	11.03	Баскетбол. Перехват мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места	Баскетбольные мячи
50	15.03	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Баскетбольные мячи
51	18.03	Баскетбол. Штрафной бросок	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Контроль техники выполнения штрафного броска	Баскетбольные мячи
52	29.03	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		Баскетбольные мячи
53	01.04	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Текущий	Баскетбольные мячи

			Соблюдают технику безопасности		
54	05.04	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности	Контроль выполнения быстрого прорыва (3 × 2)	Баскетбольные мячи
55	08.04	Адаптивная физическая культура	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки	Текущий	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация Учебник
56	12.04	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных	Текущий	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
57	15.04	<b>Лёгкая атлетика –10 ч</b> Кроссовая подготовка	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Текущий	Секундомер, свисток
58	19.04	Стартовый разгон	Описывают технику выполнения	Текущий	Секундомер,

			легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.		свисток
59	22.04	Бег на 30 м	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Контроль времени	Секундомер, свисток
60	26.04	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Секундомер, свисток
61	29.04	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	Контроль техники выполнения упражнений на выносливость	Секундомер, свисток

			сокращений.		
62	06.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Рулетка
63	13.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Соревнования по прыжкам в длину	Рулетка
64	17.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения	Рулетка
65	20.05	Метание малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Контроль техники выполнения	Мяч

			нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
66	24.05	Метание малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Соревнования по метанию мяча в цель с 12–14 м (до 16 м). Соревнования по метанию мяча на дальность	Резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики