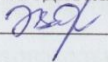
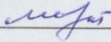



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Усть-Элегестинская средняя общеобразовательная школа  
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

РАСМОТРЕНА Руководитель МО  /Хуракай В.В.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  /Маадыр И.А.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы  Ооржак О.Р. Приказ № 139 от 25 августа 2023 года
--	---	---



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 8 «А» класса  
основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Ооржак Чалым Сергеевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии с нормативными документами и методическими материалами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Государственная программа РФ «Развитие образования», утверждённая постановлением от 26 декабря 2017 г. № 1642[1]; Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1 897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2014 г. №1312 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 30.08.2010 г. №889 (введение 3-го часа физической культуры);

Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";

Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. №1/15);

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26.08.2010 г. №76н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

Матвеев А.П. Физическая культура: Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5 – 9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019.

## 1. Содержание учебного предмета:

**Основы знаний.** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с элементами акробатики.** Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты.

Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

**Легкоатлетические упражнения.** Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Полосы препятствий.

**Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об

образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Предметные результаты**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; - тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с

учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения		ЭОР
			По плану	Факт.	
1	<b>Раздел № 1. Легкая атлетика.</b> Правила безопасности на уроках л/а. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	1	01.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	04.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3	Бег на результат 100м.	1	06.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
4	Скоростной бег до 70 м.	1	09.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
5	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до (М) 20 минут, (Д) 15 минут. Совершенствование техники беговых упражнений, развитие основных физических качеств. Спортивные и подвижные игры.	1	11.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
6	Совершенствование техники бега	1	13.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
7	Совершенствование техники длительного бега. Прыжки в длину с 11-13 шагов.	1	16.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
8	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	18.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
9	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г.	1	20.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
10	Метание с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	23.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
11	Метание (юноши) с расстояния до 18 м, (девочки) 12-14м.	1	25.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
12	Бросок набивного мяча(юноши) 3 кг (девочки) 2 кг двумя руками из различных и.п.	1	27.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов.	1	30.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
14	Совершенствование прыжков и многоскоков, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	1	02.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
15	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	04.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
16	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Совершенствование беговой техники.	1	07.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
17	Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Зачет в беге на 60 метров.	1	09.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
18	<b>Кроссовая подготовка.</b> Развитие выносливости. Кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие основных физических качеств.	1	11.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

19	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	14.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
20	Бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. Развитие общей выносливости.	1	16.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
21	Варианты бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Развитие общей выносливости.	1	18.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
22	Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Развитие общей выносливости.	1	21.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
23	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Совершенствование беговой техники	1	23.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
24	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до (м) 20 мин, (д) 15мин. Спортивные и подвижные игры.	1	25.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
25	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1	06.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
26	Бег на 2000м (мальчики) и на 1500м (девочки).	1	08.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
27	Правила самоконтроля и гигиены. Развитие общефизических способностей.	1	11.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
28	<b>Раздел №2.</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Правила безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	13.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
29	Освоение строевых упражнений. Переход с шага на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	15.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
30	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	18.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
31	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Развитие общей выносливости. Совершенствование в висах.	1	20.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. (М) с набивным и большим мячом, (Д) с обручами,	1	22.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
33	Совершенствование висов и упоров. (М) подъём переворотом в упор махом и силой. (Д) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1	25.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
34	Освоение опорных прыжков. (М) прыжок, согнув ноги конь 115 см. , (Д) прыжок боком конь 110см.	1	27.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
35	Освоение акробатических упражнений. (М) из упора присев силой стойка на голове и руках. (Д) равновесие на одной.	1	29.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
36	Совершенствование акробатических упражнений. (М) кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове. (Д) кувырок назад в полупагат.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

37	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
38	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
39	Акробатические упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
40	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
41	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование акробатических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
42	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Совершенствование акробатических упражнений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
43	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки , прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие координационных способностей.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
44	Совершенствование опорных прыжков со скакалкой.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
45	Зачет «Опорный прыжок». Развитие общефизических качеств .	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
46	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
47	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Совершенствование основных акробатических качеств. Развитие координационных способностей.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
48	Упражнения с предметами. Развитие общей выносливости. Развитие общефизических качеств.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
49	<b>Раздел №3.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Гандбол.</b> Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники в игре гандбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
50	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники игры в гандбол. Развитие координационных способностей.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники игры в гандбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
52	Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в мячи парах). Развитие общей выносливости. Совершенствование техники игры в гандбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в тройках). Развитие общей	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

	выносливости. Совершенствование техники игры в гандбол.				
54	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в тройках). Развитие общей выносливости. Совершенствование техники игры в гандбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (квадрате, круге). Развитие общей выносливости. Совершенствование техники игры в гандбол.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
56	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Развитие общефизических качеств.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
57	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
58	Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
59	Совершенствование техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
60	Закрепление техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
61	Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одни ворота.	1			
62	Овладение игрой. Игра по правилам мини-гандбола.	1			
63	Совершенствование игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1			
64	Учебная игра с практическим судейством.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
65	Учебная игра с практическим судейством	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
66	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
68	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
69	Передача мяча над собой. То же через сетку. Развитие общей выносливости. Совершенствование игры в волейбол.	1			
70	Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1			
71	Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления,	1			

	скорости.				
72	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метания в цель различными мячами. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.	1			
73	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	1			
74	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей в цель и на дальность.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
75	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
76	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
77	<b>Раздел № 4. Легкая атлетика.</b> Правила безопасности на уроках л/а. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
78	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1			
79	Бег на результат 100м.	1			
80	Скоростной бег до 70 м.	1			
81	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до (М) 20 минут, (Д) 15 минут. Совершенствование техники беговых упражнений, развитие основных физических качеств. Спортивные и подвижные игры.	1			
82	Совершенствование техники бега	1			
83	Совершенствование техники длительного бега. Прыжки в длину с 11-13 шагов.	1			
84	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1			
85	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г.	1			
86	Метание с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1			
87	Метание (юноши) с расстояния до 18 м, (девочки) 12-14м.	1			
88	Бросок набивного мяча(юноши) 3 кг (девушки) 2 кг двумя руками из различных и.п.	1			
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов.	1			
90	Совершенствование прыжков и многоскоков, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	1			
	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые	1			

91	упражнения. Подвижные игры.				
92	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Совершенствование беговой техники.	1			
93	Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Зачет в беге на 60 метров.	1			
94	<b>Кроссовая подготовка.</b> Развитие выносливости. Кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие основных физических качеств.	1			
95	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1			
96	Бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. Развитие общей выносливости.	1			
97	Варианты бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Развитие общей выносливости.	1			
98	Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Развитие общей выносливости.	1			
99	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Совершенствование беговой техники	1			
100	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до (м) 20 мин, (д) 15мин. Спортивные и подвижные игры.	1			
101	Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1			
102	Бег на 2000м (мальчики) и на 1500м (девочки).	1			

