

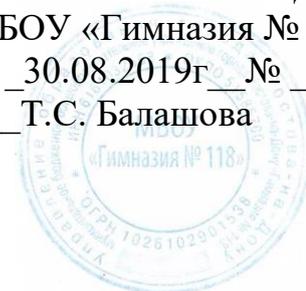
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ГИМНАЗИЯ № 118 ИМЕНИ ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВИЧА ЦЫГАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 118»

Приказ от 30.08.2019г № 194


Т.С. Балашова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

основное общее образование, 8 класс

Учитель: Ильина Елена Евгеньевна

Количество часов: 8 м - 65 часов

Учитель: Демко Михаил Николаевич

Количество часов: 8 а - 68 часов

Учитель: Ермоленко Ольга Михайловна

Количество часов: 8 б - 68 часов

8 в - 69 часов

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

под редакцией Лях В.И. 2018г

2019- 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич : Просвещение, 2018г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник В. И. Лях Физическая культура. 8-9 класс, Просвещение, 2016г.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Программный материал по физической культуре представляет собой ступеньку, опирающуюся на предыдущее и служащей основанием для последующей. Учебный материал для обучающихся предьявляется систематически и последовательно с учетом возрастных возможностей школьников, для того чтобы не допустить негативного воздействия физической нагрузки на растущий организм. Основные содержательные линии программы физического воспитания реализуются в двух направлениях: развитие двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств. Предполагают их интегрирование посредством применения метода «сопряженного упражнения». Так как изучение физических упражне-

ний, способы развития двигательных способностей связано с воздействием на анато-физиологическое и морфофункциональное развитие обучающихся критерий соответствия сложности содержания учебного материала зависит от реальных возможностей обучающихся данного возраста.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа содержания направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и примерными программами основного общего образования предмет «Физическая культура» на пятидневной учебной неделе изучается в 8-х классе 2 часа в неделю.

Согласно годовому учебному календарному графику на 2019- 2020 учебный год по программе в 8 А- 68 часов; 8Б- 68 часов; 8 В- 69 часов, 8М - 65 часов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	9м
	Базовая часть	52	52	52	52	52
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия				
3	Физическое совершенствование:					
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
	Элементы баскетбола и волейбола	20	20	20	20	20
	Развитие двигательных качеств	В процессе урока				
	Вариативная часть	16	16	16	16	14
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	16	16	16	16	14
	Итого	68	68	68	68	66

Содержание учебного предмета

Содержание обучения по физической культуре подчинено требованиям, предъявляемым обществом педагогической наукой и практикой на современном этапе развития средней школы:

- усиление деятельностного подхода при обучении предмета;
- обеспечение вклада предмета в формирование общеучебных умений, навыков и способов деятельности;
- усиление развивающего влияния предмета на психическое и личностное развитие школьника.

Посредством рабочей программы создаются условия для реализации системно-деятельностного подхода, который отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых» знаний, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где социально-профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативный компонент физической культуры обусловлен необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей

работы школы.

Структура курса

№	8 класс	Примерное количество часов
1	Основы знаний	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	1-16, 53-69
	а) бег на короткие дистанции	
	б) прыжки в длину с разбега	
	в) прыжки в высоту с разбега	
	г) метание мяча	
	е) кроссовая подготовка	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
3	Гимнастика	17-31
	а) акробатика	
	б) общеразвивающие упражнения и строевые упражнения	На каждом уроке
	в) опорный прыжок	
	г) прыжки через скакалку	
	д) полоса препятствий	
	е) висы и упоры	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
	Баскетбол	32 -42
4	а) Ловля и передача мяча	
	Б) ведение мяча	
	В) тактические действия	
	Г) штрафной бросок	
	Волейбол	43 -52
5	а) Прием и передача мяча	
	б) подача мяча	
	в) нижняя подача мяча	

Содержание программ

Раздел программы	Элементы содержания программы	Характеристика деятельности обучающихся	Метапредметные результаты.
Теоретические сведения	Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Осмысление правил поведения и техники безопасности
1 -4 четверть Легкая атлетика:	Бег на короткие дистанции; Прыжки в длину и высоту; Метание мяча; Развитие выносливости.	Освоение техники	Осмысление своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
2четверть Гимнастика	Акробатика: Кувырки Стойки Мостик Складки Прыжки через козла Лазание Упражнения в равновесии Упражнения в висах Развитие силы Развитие гибкости	Освоение техники	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
3четверть Баскетбол Волейбол	Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча Подвижные игры Передачи мяча Подачи мяча	Освоение техники	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость) Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Результаты

Система оценки планируемых результатов по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По уровню физической подготовленности.

Основной метод контроля уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности занимающихся это упражнения – тесты. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей обучающихся различных возрастов. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам. В работе используются виды контроля: вводный, текущий, коррекционный, итоговый. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять обучающимся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение обучающимися этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Метапредметные результаты

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограничения возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при реше-

нии практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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 физических возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической 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 осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Перечень проверочных работ

Легкая атлетика

- бег 30м и 60м
- бег 1000м, 6-ти минутный бег, 2000м
- бег в равномерном темпе до15 мин. (девушки), до-20 мин. (юноши)
- прыжки в длину с места
- прыжки в высоту с разбега
- метание мяча 150г с 3-5 шагов разбега на дальность
- челночный бег 3x10м, 4x9м

Гимнастика

Строевые упражнения:

- строевой шаг
- выполнение команды: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Перекладина:

- подтягивание в висе (юноши), в висе лежа (девушки);
- из вися на под коленках, через стойку на руках опускание в упор присев;

Опорный прыжок:

- прыжок, согнув ноги - юноши
- прыжок боком с поворотом на 90 - девушки.

Акробатика:

- длинный кувырок вперед ; кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка

на голове и руках, переворот в сторону, прыжок прогнувшись, прыжок с поворотом на 360;

- кувырки вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках, «мост» и поворот, стоя на одном колене,

переворот в сторону, прыжок вверх прогнувшись.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой 30 сек. и 60 сек.

Прыжки на скакалке 30 секунд и 60 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.

Спортивные игры баскетбол:

- передача мяча за 30 сек.;
- ведение мяча 3x8м;
- ведение мяча «змейкой» 2x8м;
- броски в движении после двух шагов (10 бросков);
- броски со штрафной линии (10 бросков);

Волейбол

- верхняя передача
- нижняя передача
- набивание мяча
- нижняя подача

Упражнения на развитие двигательных качеств:

1. Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов 15-20м
- Ускорения из различных исходных положений.
- Бег по прямой с максимальной скоростью (10-12м)
- Бег с ходу.

2. Скоростно-силовые способности:

- Комплексы ОУ с отягощением.
- Передвижения на руках (с помощью партнера).
- Многоскоки.
- Подтягивание в висе (мальчики), и в висе лежа (девочки).
- Поднимание туловища.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы упражнений силовой направленности по методу круговой тренировки.

3. Ловкость:

- Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.
- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Подвижные игры.
- Метание малых мячей на точность и дальность.

4. Гибкость:

- Комплексы ОУ на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

5. Силовые качества:

- Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- Силовые упражнения методом круговой тренировки.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы: общеразвивающие упражнения с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

6. Выносливость:

- Бег в умеренном темпе до 20 мин.
- Круговые тренировки
- Подвижные игры с мячом.

ОСНОВНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Упражнения	8 класс					
	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м (сек)	10.5	9.7	9.0	11.0	10.7	10.2
Бег 1000 м (мин. сек)	4.50	4.20	4.05	5.10	5.00	4.30
Бег 2000 м (мин. сек)	11.40	10.40	9.40	13.10	12.00	10.40
Прыжок в длину с разбега (см)	310	370	410	270	310	360
Прыжок в высоту с разбега (см)	105	120	130	95	105	115
Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	160	175	190
Метание мяча 150 г. (м)	28	37	42	17	21	27
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.(раз)	35	40	48	25	30	35
Подтягивание (раз)	5	7	9	8	14	17

Теоретические вопросы.

- Общие закономерности и принципы построения занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические процедуры, уход за кожей лица и тела
- Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
- Основы обучения физическими упражнениями в легкой атлетике.
- Гигиена полости рта, правила ухода за зубами, гигиена питания. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в развитии организма и мышечной деятельности.
-

Знания о физической культуре

- Основы обучения физическим упражнениям в гимнастике;
- Сравнительная характеристика общеразвивающих и спортивно-гимнастических упражнений
- Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств легкой атлетики, гимнастики, игры в баскетбол

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Ильина Е.Е. 8м класс.

№	дата	По факту	Тема урока	Кол-во часов	Д/з
1	2.09		Т.Б.№1 Бег со старта.	1	П1
2	6.09		Челн бег 3х10м	1	П2
3	9.09		Бег со старта 30 м	1	
4	13.09		Челн бег4х9м	1	П3
5	16.09		Бег 60м.	1	
6	20.09		Метание мяча в парах	1	П4
7	23.09		Бег по кругу 500м	1	
8	27.09		Прыжки в длину, много скоки.	1	П5
9	30.09		Шестиминутный бег	1	
10	4.10		Метание мяча на технику	1	П6
11	7.10		Бег 1500 м.	1	
12	11.10		Метание мяча зачет	1	П7
13	14.10		Прыжки в длину с разбега	1	
14	18.10		Бег на выносливость 2000м	1	П8
15	21.10		Челночный бег 4х9м.	1	
16	25.10		Прыжки в длину с/м.	1	П9
17	8.11		Т.Б.№2 Строевая подготовка.	1	
18	11.11		Поднимание туловища за 1 мин.	1	П10
19	15.11		Акробатические упражнения.	1	
20	18.11		Упражнения в висах и упорах.	1	П11
21	22.11		Упражнения в равновесии.	1	
22	25.11		Сгибание и разгибание рук	1	П12
23	29.11		Гимнастическая комбинация.	1	
24	2.12		Прыжки ч/скакалку за 30сек.	1	П13
25	6.12		Прыжки ч/ скакалку за 1мин.	1	
26	9.12		Прыжки через козла.	1	П14
27	13.12		Опорный прыжок - согнув ноги	1	
28	16.12		Развитие гибкости. Наклон вниз.	1	П15
29	20.12		Подтягивание.	1	
30	23.12		Полоса препятствий .	1	П16
31	27.12		Силовое троеборье.	1	
32	10.01		Т.Б.№3 Ловля и передача мяча .	1	П17
33	13.01		Ведение и передача мяча .	1	
34	17.01		Передача мяча за 30 сек	1	П18
35	20.01		Ведение мяча с сопротивлением.	1	
36	24.01		Ведение мяча с изменением направления.	1	П19
37	27.01		Броски мяча в кольцо с места	1	

38	31.01		Челночный бег с ведением мяча	1	П20
39	3.02		Броски мяча в кольцо в движении	1	
40	7.02		Ведение мяча 8-ка	1	П21
41	10.02		Штрафной бросок	1	
42	14.02		Игра баскетбол.	1	П22
43	17.02		Волейбол. Передача мяча в парах	1	
44	21.02		Освоение техники приема мяча	1	П23
45	28.02		Верхняя передача мяча .Игра	1	
46	2.03		Прием мяча снизу двумя руками	1	П24
47	6.03		Тест-передача мяча Верхняя подача мяча	1	
48	13.03		Нижняя прямая подача мяча. Игра	1	П25
49	16.03		Тест - подача мяча Игра волейбол	1	
50	30.03		ТБ№4Прыжки в высоту на технику.	1	П26
51	3.04		Прыжки в высоту	1	
52	6.04		Прыжки в длину с/м	1	П27
53	10.04		Бег 500 м. Метание мяча	1	
54	13.04		Челн бег 4x9 м.	1	П28
55	17.04		Метание мяча в парах.	1	
56	20.04		Шестиминутный бег.	1	П29
57	24.04		Метание мяча- у Игра.	1	
58	27.04		Техника прыжка в длину с разбега	1	П30
59	4.05		Прыжки в длину с разбега	1	
60	8.05		Бег 2000 м. Игра.	1	П31
61	15.05		Бег 3x10м	1	
62	18.05		Бег 30 м Игра.	1	П32
63	22.05		Бег 60 м. Игра.	1	П33
64	25.05		Передача эстафетной палочки.	1	П34
65	29.05		Эстафетный бег по кругу.	1	П35

Методическое обеспечение физической культуры.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. (Москва «Просвещение» 2018).
2. Примерные рабочие программы. Физическая культура 5-9классов
Лях В.И., Виленский М.Я. Москва, Просвещение 2019
3. Учебник Физическая культура 8-9 классы. А.А. Лях М. «Просвещение» 2016.