

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№П /П	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Ресурсы урока	Дата по плану			Дата по факту
Легкая атлетика (10 ч)							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов по легкой атлетике. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Эстафетная палочка, рулетка, секундомер				
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.					
3	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного					
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учетный. Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.					

5	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств</p>						
6	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Малые мячи, вертикальная и горизонтальная цель, рулетка</p>				
7	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее</p>					
8	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учетный. Прыжок в длину на</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее</p>					

	результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.					
9	Бег на средние дистанции Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Рулетка, секундомер				
10	Бег на средние дистанции. Учетный. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).						

		упражнений, соблюдают правила безопасности.					
Кроссовая подготовка(5ч.)							
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Рулетка, секундомер				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости						
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости						
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 18 минут.						

	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.						
15	Учетный. Бег 3 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения						
Спортивные игры (мини-футбол) (6ч)							
16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.. Развитие двигательных способностей. Учебная игра мини-футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю и правила футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Мяч, скакалки.				
17	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным защитником. Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Учебная игра мини-футбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.					
18	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Учебная игра мини-футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.					
19	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.						
20	Ведение мяча, удар (пас), прием мяча. ОФП. Учебная игра мини-футбол.						
21	Тактика игры. Учебная игра мини-футбол.						
Гимнастика(18ч.)							
22	Висы, строевые	Запоминают имена	М.Я.Виленский				

	<p>упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>выдающихся отечественных спортсменов по гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>й,В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Перекладина, гимнастические маты</p>				
23	<p>Висы, строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>					
24	<p>Висы, строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>					
25	<p>Висы, строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p>					
26	<p>Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).</p>						

	Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.					
27	Висы, строевые упражнения. Учетный Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висячем положении						
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Зарождение и становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.		М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС Гимнастические маты, подкидной мостик, гимнастический козел				
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей						
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения Выполнение команды						
31	«Прямо!», повороты						
32	направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических					

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.					
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учетный. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей						
34	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий. Составляют совместно с учителем комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Гимнастические маты				
35	Акробатика. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Соблюдают правила соревнований. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой					
36	Акробатика.						
37	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей						
38	Акробатика. Учетный.						
39	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие						

	силовых способностей	выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.					
Лыжная подготовка (18ч.)							
40	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Лыжи Лыжи				
41	Скользкий шаг без палок и с палками						
42	Попеременный двухшажный ход						
43	Повороты переступанием в движении						
44	Подъем в гору скользящим шагом						
45	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)						
46	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)						
47	Подъем «полуелочкой»						

		возникающих в процессе прохождения дистанций.					
48	Коньковый ход	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.					
49	Торможение и поворот упором	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.					
50	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.					
51	Одновременные ходы						
52	Попеременный двухшажный ход						
53	Коньковый ход						
54	Учетный. Коньковый ход						
55	Прохождение дистанции до 4,5км						
56	Торможение и поворот упором						
57	Учетный. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)						
Элементы единоборств (9ч)							
58	Правила поведения учащихся во время занятий, Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Техника безопасности	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС Гимнастические маты				
59	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и						

	туловища. Освобождение от захватов.	развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости				
60	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.					
61	Приемы борьбы за выгодное положение					
62	Борьба за предмет. Упражнение по владению приемами страховки. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов»					
63	Силовые упражнения и единоборства в парах.					
64	Подвижные игры: «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»					
65	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов»					
66	Учетный. Упражнение в парах. Овладение приемами страховки. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах.					

Спортивные игры (18ч)

67	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правиламТБ	Изучают правила игры и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Волейбольная сетка, волейбольные мячи				
68	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя					

	колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.					
69	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.					
70	над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Игра по упрощенным правилам	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных					
71	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Игра по упрощенным правилам	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных					
72	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача						
73	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача						

	над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.					
74	Волейбол. Комбинации из	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Баскетбольные мячи, стойки.				
75	разученных перемещений. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.						
76	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование	Изучают историю и правила игры баскетбол, запоминают имена выдающихся баскетболистов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику освоенных игровых действий и приемов,					

	физических способностей и их влияние на физическое развитие	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.					
77		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.					
78	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры.					
79	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя						

	руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
80	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.					
81	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
82	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный						

	способностей						
83	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сопротивление приемов ведения, передачи., бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
84	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сопротивление приемов ведения, передачи., бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 3□1, 3□2, 4□2. взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
Бадминтон (4ч)							
85	Бадминтон. Техника безопасности на уроках бадминтона. Техника жонглирования на разной высоте с перемещением. Передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. . Эстафеты с воланом.	Овладевают основными приемами игры в бадминтон. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Ракетки, воланы, сетка				

86	<p>Техника подачи у стены, в парах. Техника приема подачи. Парная эстафета. Изучение игры «Вертушка».</p> <p>Нормы ГТО - нормы жизни!</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выявлять возможные</p>					
87	<p>Техника выполнения высоко-далеких ударов и техника перекидывания воланов в парах. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Подача. Высоко-далекие удары.</p>	<p>отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста.</p>					
88	<p>«Подставка» закрытой стороной ракетки в передней зоне. Техника передвижения по площадке: в левый угол, правый угол.</p>	<p>Демонстрировать технику передвижения в различных зонах площадки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения плоской и высокой подачи.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>					
Кроссовая подготовка (2ч.)							
89	<p>Равномерный бег до 16 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют</p>	<p>М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.</p>				

90	Бег 3000 метров. Развитие выносливости	характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Рулетка, секундомер				
Легкая атлетика (11ч.)							
91	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста и измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Эстафетная палочка, рулетка, секундомер				
92	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	различных групп мышц. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.					
93	Спринтерский бег, эстафетный бег						

	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.					
94		Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.					
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учетный. Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.					
96	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.					
97	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	М.Я.Виленский, В.И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Планка. Теннисные мячи, рулетка				
98	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.					

99	<p>Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют</p>				
100	<p>Прыжок в высоту, метание малого мяча Учетный. Метание мяча (150г) на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные</p>				
101	<p>Прыжок в высоту, метание малого мяча Подведение итогов года</p>	<p>упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>				

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

