

Класс	8
Предметная область	Физическая культура
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	3
Количество часов в год	102
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	<p>- Федерального государственного образовательного стандарта</p> <p>-Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Новое Мансуркино;</p> <p>-Учебного плана ГБОУ СОШ с. Новое Мансуркино на 2019-2020 учебный год</p>
Рабочая программа составлена на основе программы	<i>Основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2015 г.</i>
Учебник	<p>1.Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2015</p> <p>2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2017</p>

## 7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план 8 класса

Разделы программы	8 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	32
Гимнастика с основами акробатики	24
Лыжные гонки	16
Спортивные игры	30
<b>Всего часов</b>	102

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30	6		14	10

4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24			
5	Лыжная подготовка	16			16		
	Всего часов:	102	24	24	30		24

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
<b>I четверть</b>							
<b>Легкая атлетика</b>							
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Обучение технике метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в		

		сил. К-в (прыжки, многоскоки).		качеств.	длину с разбега.	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	Формирование и проявление	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		Умение характеризовать,
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с		

		сил. К-в (прыжки, многоскоки).			разбега.	положительных качеств	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	личности,  дисциплинированности,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	трудолюбия и упорства в  достижении поставленной цели.	
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; метать мяч на дальность.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.		

18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры							
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование и	

		Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		линии.	броски по кольцу со штрафной линии.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со средней дистанции.		
<b>II четверть</b>							
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>							
25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения Упражнений на бревне для девочек, Упражнений на высокой перекладине для мальчиков.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: Выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять упражнений на	нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых

					бруснях.	Развитие этических чувств,	акробатических комбинаций и
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Обучение технике лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. Научиться: технике лазания по канату;	доброжелательности и  эмоционально-  нравственной	упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бруснях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бруснях. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бруснях. Выполнять упражнения на перекладине.	отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам  других людей.	и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.	Формирование  эстетических	комбинаций.  Коммуникативные:
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения;	потребностей, ценностей и  чувств.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бруснях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	Формирование и  проявление	при разучивании
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять	положительных качеств	Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при

				акробатических упражнений.	Акробатические упражнения; лазать по канату.	личности,	выполнении упражнений.
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения;	дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в  достижении поставленной	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной
34		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на брусьях.	цели.	целью.  Способы организации рабочего
35		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине.		места.  Формирование умения понимать
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;		причины успеха /неуспеха  учебной деятельности и  способности конструктивно
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.		действовать даже в ситуациях  неуспеха.
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнения на перекладине.		Формирование умения  планировать, контролировать и

39		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату;	
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; выполнять упражнения на брусках.	
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; Выполнять упражнения на перекладине	
43		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках.	
44		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Контроль	Контроль техники Лазания по канату. Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения	

				упражнений на бревне.	на бревне.		
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на брусках.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на брусках.		
47		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.		
48		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники выполнения Упражнений на брусках. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках		
<b>III четверть</b>							
<b>Лыжная подготовка</b>							
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50		Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка». Обучение технике подъема в гору способом «ёлочка».	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъема в гору способом «ёлочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
51		Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: Обучению технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.		
52		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

53		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике подъема в гору скользящим шагом.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться технике подъема в гору скользящим шагом.	представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность,
54		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	
55		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов в гору. Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	
56		Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	других людей.	
57		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Формирование эстетических	
58		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	потребностей, ценностей и чувств.	
59		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Выполнять подъем в гору «ёлочкой».		
60		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники выполнения поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Формирование и	
61		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Контроль	Контроль техники подъемов и спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и	проявление	

					низкой стойке;		
62		Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники Одновременного одношажного хода.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.	положительных качеств личности,	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
63		Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	Комбинированный	Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
64		Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.		
Спортивные игры							
65		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила игры.	величиной физических нагрузок. Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков мяча по кольцу, после	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

					двух шагов. Знать правила игры.	представлений о	Упражнений.
68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
69		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
70		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
71		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней дистанции. Знать правила	Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
72		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и
73		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.		

74		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
75		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
76		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
77		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
78		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков мяча со средней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры.		
IV четверть							
Спортивные игры							
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

		движении. Ведение мяча. Учебная игра.		техники ведения мяча.	играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
81		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
82		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
83		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
84		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
85		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		

		Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.		техники перемещений, остановок, поворотов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Знать правила игры.	чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
86		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять броски по кольцу с средней дистанции.		
87		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
88		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
<b>Легкая атлетика</b>							
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
90		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		

91		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	Развитие самостоятельности и	<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и</p>
92		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	личной ответственности за свои поступки на основе	
93		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	представлений о нравственных нормах.	
94		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	
95		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	эмоционально-нравственной	
96		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	
97		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять прыжки в длину с разбега.	других людей.	
98		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	

					средние дистанции		
99		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	имеющегося опыта.
100		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
101		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
102		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.