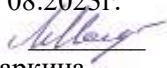
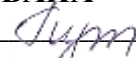
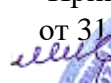


**Приложение к ООП ООО  
МКОУ «Лицей №7 имени Шуры Козуб  
с. Ново-Ивановского»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ №7 ИМЕНИ ШУРЫ КОЗУБ с. НОВО-ИВАНОВСКОГО» МАЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании ШМО предметов  
физического и  
эстетического развития детей  
Протокол №1  
от « 28 » 08.2023г.  
Зав. кафедрой   
Л.В. Макаркина

**СОГЛАСОВАНА**  
Методист по МР   
О.И. Кучмасова  
Протокол МС №1  
от 29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
Приказ № 175  
от 31.08.2023 г.  
  
Е.В. Хиврич



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2107299)

по учебному предмету «Физическая культура»

уровень образования – основное общее образование

класс – 8

**учитель: Чистяков Т.Н.**

2023 г  
с. Ново-Ивановское

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне основного общего образования для обучающихся 8 класса составлена на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, а также в соответствии с Основной образовательной программой ООО МКОУ «Лицей № 7 имени Шуры Козуб с. Ново-Ивановского». УМК В.И.Ляха.

Программа по физической культуре для 8 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и

организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 5 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном

содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

##### **Баскетбол.**

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной

рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

### **Волейбол.**

Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

### **Футбол.**

Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).

Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

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

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

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

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

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

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

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;



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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование.</b>					
<b>Раздел 1</b>					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 2</b>					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Баскетбол.	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Волейбол.	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Футбол.	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> <a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

7	ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	планов занятий корригирующей гимнастикой.					
21	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

31	ТБ. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

39	ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



47	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.					
54	ТБ. Футбол. Совершенствование техники ранее разученных Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	Развитие гибкости, скоростных способностей.					
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	ТБ. Челночный бег 3x10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение».

Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа  
(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://resh.edu.ru/>

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая  
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)