

Министерство образования и науки Республики Калмыкия  
Управление образования, культуры, спорта и молодежной политики  
Администрация Малодербетовского районного муниципального образования Республики  
Калмыкия МКОУ "МДСОШ им. К.Д. Убушиевой" МРМО РК Республики

РАССМОТРЕНО

Руководитель  
ШМО \_\_\_\_\_

Саклакова Е.Н.

Протокол № от «28» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_

Мухлаева Б.Д.

Протокол № от «30» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ МДСОШ  
им.К.Д.Убушиевой \_\_\_\_\_

Караваява З.П.

Приказ № 130 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1690191)

Учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Составитель :Кондрашов Н.Е,  
учитель физической культуры.

с.Малые Дербеты 2023год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно 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: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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 обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## 8 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы      | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                    |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре               | 2                |                    |                     | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности       | 3                |                    |                     | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2                | 1                  |                     | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")           | 6                |                    | 6                   | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10               |                    | 10                  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|                                     |   |    |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|---|
| 2.3                                 | Кросс (модуль "Кроссовая подготовка")   | 6  |   | 6  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 2.4                                 | Плавание (модуль "Плавание")  | -  |   |    |   |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 8  |   | 8  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 8  |   | 8  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 2.7                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 6  |   | 6  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 2.8                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 17 | 1 | 15 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 61 | 1 | 59 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 2 | 59 |   |

## 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                                     | 1                |                    |                     |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 2     | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                 | 1                |                    |                     |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 3     | Коррекция нарушения осанки   | 1                |                    |                     |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 4     | Коррекция избыточной массы тела  | 1                |                    |                     |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 5     | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1                | 1                  |                     |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 6     | Профилактика умственного перенапряжения  | 1                |                    |                     |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 7     | Дыхательная и зрительная гимнастика  | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 8     | Акробатические комбинации  | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 9     | Акробатические комбинации  | 1                |                    | 1                   |               | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    |   |   |  |   | <a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>                   |
| 10 | Гимнастическая комбинация на перекладине          | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 11 | Гимнастическая комбинация на перекладине          | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 12 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 13 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 14 | Бег на короткие дистанции                         | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 15 | Бег на средние дистанции                          | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 16 | Бег на длинные дистанции                          | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 17 | Бег на длинные дистанции                          | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 18 | Прыжки в длину с разбега                          | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 19 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»   | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 20 | Правила проведения соревнований по                | 1 |  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|    |  |   |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|--|---|
|    | сдаче норм комплекса ГТО   |   |  |   |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">ura.ru/</a>                   |
| 21 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО                  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 22 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 23 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 24 | Кроссовая поготовка. Бег (15 мин).   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 25 | Бег (15 мин). Специальные беговые упражнения.                                | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 26 | Бег (16 мин). Развитие выносливости.   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 27 | Бег (17 мин). Спортивная игра «Лепта»  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 28 | Бег (18 мин). Спортивная игра «Лепта»  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 29 | Бег (3 км). Развитие выносливости.   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 30 | Повороты с мячом на месте  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|    |   |   |  |   |  |   |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 31 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 32 | Передача мяча одной рукой снизу                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 33 | Передача мяча одной рукой снизу                   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 34 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 35 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке       | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 36 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 37 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке        | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 38 | Прямой нападающий удар                            | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 39 | Прямой нападающий удар                            | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 40 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 41 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|    |  |   |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 42 | Тактические действия в защите  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 43 | Тактические действия в нападении                                     | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 44 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 45 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 46 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 47 | Остановка мяча внутренней стороной стопы                             | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 48 | Правила игры в мини-футбол   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 49 | Правила игры в мини-футбол   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 50 | Игровая деятельность по правилам классического футбола               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 51 | Игровая деятельность по правилам классического футбола               | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 52 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных     | 1 |  |   |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|    |  |   |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|--|---|
|    | нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ.<br>Первая помощь при травмах   |   |  |   |  | <a href="http://ura.ru/">ura.ru/</a>                              |
| 53 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах                               | 1 |  |   |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 55 | Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 100 метров.  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м   | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой  | 1 |  | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|    |   |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|---|--|---|
|    | перекладине 90см  |   |   |   |  |   |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье      | 1 |   | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                   | 1 |   | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине                | 1 |   | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г                                       | 1 |   | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)                  | 1 |   | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м   | 1 |   | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 67 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |   | 1 |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний                      | 1 | 1 |   |  | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> |

|                                     |                      |   |    |  |  |  |
|-------------------------------------|----------------------|---|----|--|--|--|
|                                     | (тестов) 4-5 ступени |   |    |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68                   | 2 | 59 |  |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Физическая культура 1-11 классы . Развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, А.А.Зданевич Издательство "Учитель"

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплексная программа" Физическая культура 1-11 классы." Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство "Учитель"

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

Спортивная энциклопедия:<http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура:<http://resh.edu.ru/subject/q/>

Сайт ВФСК ГТО<http://www.fizkult-ura.ru/>

Образовательная социальная сеть: <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физкультура в школе:<http://www.fizkulturavskole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru>