

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отдел образования Администрации Тацинского района

МБОУ Тацинская СОШ №3

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Гурова З.Н.

Протокол № 1

от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора поУВР

Сизова Н.Ю.

Протокол № 1 от «27»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

ТСОШ № 3

Бударин С.А.

Приказ № 131 от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5145323)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Учитель: Чос Алексей Алексеевич

ст. Тацинская 2025-26 г.

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, спортивные игры, . 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, – 442 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 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

8 КЛАСС

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».

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 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;

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5	0	5	https://moluch.ru/conf/ped/archive/104/5766/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	3	0	3	https://synapsenet.ru/okved2/96.04/deyatelnost-fizkulturno-ozdorovitelnaya

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://fgosreestr.ru/uploads/files/593f6848d513aca78ce9b3a54dab3fae.pdf
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://psnovikov.mokobr.ru/doc/Программы-2023/МОДУЛЬ%20«ЛЕГКАЯ%20АТЛЕТИКА».pdf
2.3	Вариативная часть	9	0	9	https://vuzopedia.ru/articles/4085
2.4	ОФП (модуль спорт)	6	0	6	https://fgosreestr.ru/uploads/files/683d40686bff94e45aeed36e3c72b81d.pdf
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://infourok.ru/konspekt-uroka-modul-sportivnye-igry-basketbol-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-po-priamoj-po-krugu-i-zmejkoj-6485417.html
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-uroka-modul-sportivnye-igry-volibol.html
2.7	Спортивные игры. Футбол	6	0	6	https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-sportivnye-igry-dlia-5-9-klass.html

	(модуль "Спортивные игры")				
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30	https://infourok.ru/modulnaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-bazovaya-fizicheskaya-podgotovka-k-sdache-norm-gto-6275341.html
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	01.09.	https://apni.ru/article/9125-rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennom-obshchestve
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	03.09.	http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/16142/978-985-567-665-3.Image.Marked.pdf?sequence=1&isAllowed=y?hlno pphlfcbingd
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	05.09.	https://zncentr.ru/afk-vs-lfk/
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	08.09.	https://probolezny.ru/narusheniya-osanki/
5	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	10.09.	https://artmediaclinic.ru/useful/articles-dietology/korrekcija-izbytochnoj-i-nedostatochnoj-massy-tela/
6	Правила проведения	1	0	1	12.09.	https://multiurok.ru/files/

	самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения					pravila-provedeniia-samostoiatelnykh-zaniatii-pri.html
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	1	15.09.	https://www.youtube.com/watch?v=w9nq3RkVJdE
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1	17.09.	https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-osobennosti-uchaschihsya-i-metody-ih-dagnostiki-i-ucheta-v-uchebnom-protssesse
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	19.09.	https://fbuz19.ru/about/news/detail.php?ID=736
10	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	22.09.	https://bel-licei-inter.ru/press/news/2019-2020/kompleks-fizicheskix-uprazhnenij-po-profilaktike-razvitiya-utomleniya/
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	24.09.	https://www.vospitatelds.ru/categories/5/articles/11315
12	Акробатические комбинации	1	0	1	26.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
13	Акробатические комбинации	1	0	1	29.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
14	Гимнастическая комбинация	1	0	1	01.10.	https://www.youtube.co

	на гимнастическом бревне					m/watch?v=o1te4itdlj0
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	03.10.	https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdlj0
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	06.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	08.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	10.10.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/259390-visy-i-upory-na-parallelnyh-brusjah
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	13.10.	https://www.youtube.com/watch?v=3mCc7tljOE
20	Бег на короткие дистанции	1	0	1	15.10.	https://infourok.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distancii-5054428.html
21	Бег на средние дистанции	1	0	1	17.10.	https://www.five-sport.ru/blogs/stati-i-obzory/sprint-marafon-treyl-kakie-byvayut-vidy-bega
22	Бег на длинные дистанции	1	0	1	20.10.	https://beg-dorozhki.ru/articles/vidy-bega/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1	22.10.	https://beg-dorozhki.ru/articles/vidy-bega/

24	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	24.10.	https://multiurok.ru/blog/tekhnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kak-podobrat-razbeg.html
25	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	05.11.	https://multiurok.ru/blog/tekhnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kak-podobrat-razbeg.html
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	07.11.	https://moodle.yspu.org/mod/book/tool/print/index.php?id=13167
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	10.11.	https://moodle.yspu.org/mod/book/tool/print/index.php?id=13167
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	12.11.	https://admспasdem.ru/index.php/dokumenty/gto/9956-pamyatka-o-poryadke-vypolneniya-normativov-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	14.11.	https://admспasdem.ru/index.php/dokumenty/gto/9956-pamyatka-o-poryadke-vypolneniya-normativov-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.11.	https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizk-SRS-K-9.pdf

31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.11.	https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf
32	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1	0	1	21.11.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
33	Подтягивания на высокой /низкой перекладине	1	0	1	24.11.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574
34	Преодоление полосы препятствий	1	0	1	26.11.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/conspect/
35	Преодоление полосы препятствий	1	0	1	28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/conspect/
36	Поднос ног к перекладине	1	0	1	01.12.	https://e-koncept.ru/2016/56369.htm
37	Удержание уголка на шведской стенке	1	0	1	03.12.	https://cross.expert/uprazhneniya/uprazhnenie-ugolok-dlya-pressa.html
38	Удержание уголка на шведской стенке	1	0	1	05.12.	https://cross.expert/uprazhneniya/uprazhnenie-ugolok-dlya-pressa.html
39	Подъем туловища из положения лежа	1	0	1	08.12.	https://dtdimvouo.mskobr.ru/files/uprazhnenie2.pdf
40	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	0	1	10.12.	https://dtdimvouo.mskobr.ru/files/uprazhnenie2.pdf
41	Техника низкого старта	1	0	1	12.12.	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/

42	Техника низкого старта	1	0	1	15.12.	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/
43	Спец беговые упражнения	1	0	1	17.12.	https://www.sportmaster.ru/media/articles/33353932/
44	Спец беговые упражнения	1	0	1	19.12.	https://www.sportmaster.ru/media/articles/33353932/
45	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	22.12.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/conspect/
46	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	17.12.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/conspect/
47	Повороты с мячом на месте	1	0	1	19.12.	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-tiema-povoroty-s-miachom-na-m.html
48	Повороты с мячом на месте	1	0	1	22.12	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-tiema-povoroty-s-miachom-na-m.html
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	24.12.	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
50	Передача мяча одной рукой от	1	0	1	26.12	https://nsportal.ru/npo-

	плеча и снизу					spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	29.12.	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3232890.html
52	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	12.01.	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3232890.html
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	14.01.	https://basketball-store.ru/blogs/blog/vidy-broskov-v-basketbole
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	16.01.	https://basketball-store.ru/blogs/blog/vidy-broskov-v-basketbole
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	19.01.	https://infourok.ru/povyshenie-rezultativnosti-vypolneniya-broskov-odnoj-rukoj-sverhu-v-pryzhke-6461593.html
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	21.01.	https://infourok.ru/povyshenie-rezultativnosti-vypolneniya-broskov-odnoj-rukoj-sverhu-v-pryzhke-6461593.html
57	Прямой нападающий удар	1	0	1	23.01.	https://дьюш-игры.абакан.рф/assets/fil

						es/katkov.pdf
58	Прямой нападающий удар	1	0	1	26.01.	https://дюш-игры.абакан.рф/assets/files/katkov.pdf
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	28.01.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	30.01.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/
61	Тактические действия в защите	1	0	1	02.02.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/conspect/
62	Тактические действия в защите	1	0	1	14.02.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/conspect/
63	Тактические действия в нападении	1	0	1	04.02.	https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf
64	Тактические действия в нападении	1	0	1	06.02.	https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	09.02.	https://moluch.ru/th/4/archive/215/7010/
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	11.02.	https://moluch.ru/th/4/archive/215/7010/
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	13.02.	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-

68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	16.02.	https://yandex.ru/search/spokist.ru/attachments/article/996/4-19-2%20Физ.культура%2003.06.pdf
69	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	18.02.	https://bal-gymzem.edumsko.ru/activity/sport/sport_gto/post/1140022
70	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	20.02.	https://bal-gymzem.edumsko.ru/activity/sport/sport_gto/post/1140022
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	25.02	https://www.sports.ru/exotic/blogs/2877974.html
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	27.02.	https://www.sports.ru/exotic/blogs/2877974.html
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	02.03.	https://tass.ru/info/1884743
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени.	1	0	1	04.03.	https://tass.ru/info/1884743

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	06.03.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	11.03	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	13.03.	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	16.03.	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	18.03	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.6/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	20.03	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.6/
81	Правила и техника выполнения	1	0	1	23.03.	https://user.gto.ru/recom

	норматива комплекса ГТО: Бег 100 м.					endations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 100 м.	1	0	1	25.03.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	27.03.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	06.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	08.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	10.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
87	Правила и техника выполнения	1	0	1	13.04.	https://user.gto.ru/recom

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					endations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	15.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	17.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	20.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	22.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	24.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	27.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	29.04.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1 c28018b4575

	Метание мяча весом 150г					c28018b4575
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	06.05.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	08.05.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	12.05.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	15.05.	https://user.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	18.05.	https://user.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	20.05.	https://user.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	22.05.	https://user.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	25.05.	https://user.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

8 КЛАСС

учебник для учащихся общеобразовательных учреждений,/С.В.Гурьев; под общей редакцией

М.Я.Виленского.-2-е изд. М:ООО"Русское слово-учебник". 2017

Физическая культура.1-11 классы:комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.

Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г, И, Курьерова. Изд.3-е, исп.-Волгоград: Учитель, 2016

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://edsoo.ru>

<https://my.1sept.ru/>

<https://user.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575>

https://bal-gymzem.edumsko.ru/activity/sport/sport_gto/post/1140022

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел гимнастический

Мостик гимнастический

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплектнавесногооборудования

Скамьяатлетическаянаклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый (теннисный)

Скалкагимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сеткадляпереноса малыхмячей

Рулеткаизмерительная(10м, 50 м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые сномерами

Стойкиволейбольныеуниверсальные

Сеткаволейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинетучителя