

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО:
на МО учителей

От «30» августа 2025г.
Руководитель МО

А.И. Иванова А.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
УР

Баб-Бабушкина И.И.

«30» августа 2025г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 1 год (8 класс)

Составила: Колоколова А.А.
Учитель физической культуры

г. Борзя, 2025 г

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 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 с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Эстафетный 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 «Кроссовая подготовка».

Кроссовый бег

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 относятся 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);

Тематическое планирование

№ 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	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика	18	3	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. (Баскетбол, Волейбол, Футбол)	55	5	50	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 6-7 минут.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег по дистанции – 60 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции: мальчики – 1500 м., девочки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег в равномерном темпе до 6-7 мин. Метание мяча с места, с 3-х шагов разбега.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью: мальчики – 400 м., девочки – 200 м. Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Бег по дистанции – 2000 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Техника безопасности на уроке. Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег в равномерном темпе: мальчики – 1,5 км., девочки – 1 км. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Подвижные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Работа на отрезках, ускорение 3×60 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Смешанное передвижение (бег с чередованием с ходьбой): мальчики - 2 км., девочки 1,5 км. Работа на отрезках, ускорение 3×60 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Соединение из 3-4 элементов.		
30	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Акробатика: два-три кувырка вперед, назад слитно, девочки – мост из положения стоя, мальчики – мост из положения лежа. Соединение из 3-4 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Висы и упоры: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой ногой в упор на перекладине. Девочки – подтягивание из виса лежа. Мальчики – подтягивание из виса стоя. Соскок боком назад с поворотом из упора. Соединение из 2-3 элементов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину. ОФП.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены. Отжимание в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

45	<p>Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.</p> <p>Отжимание в упоре лежа.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	<p>Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.</p> <p>Отжимание в упоре лежа.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	<p>Упражнение в равновесии (гимнастическая скамейка).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.</p> <p>Отжимание в упоре лежа.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	<p>Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	<p>Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	<p>Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	<p>Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	<p>Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.</p>	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

54	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Нижняя, верхняя прямая подачи. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. Подача с изменением направления полета мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Двусторонняя игра в волейбол. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча после подачи.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Передачи мяча со сменой мест в четверках. Передачи мяча у стены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.		
65	Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Производить удары по мячу битой.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Ускорение и пробежки. Пробегание отрезков, осаливание мячом.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

77	Броски малого мяча по движущей цели. Метание мяча в противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Ловля мяча с лета после удара противника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Учебная игра в лапту	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности на уроке. Медленный бег: мальчики – 1,5 км, девочки – 1 км.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики – 1500 метров, девочки – 1000 метров.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой) мальчики – 1500 метров, девочки – 1000 метров. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Равномерный бег до 7 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Равномерный бег до 7 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

89	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Бег по склону: в подъем и спуск.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 минут. Бег по склону: в подъем и спуск. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега угол 30°-45°.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега с максимальной скоростью на результат.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег с низкого старта. Тестирование: бег 30 м. Прыжки в длину с места.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Бег по дистанции – 60 м. Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3×10 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Бег по дистанции – 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Бег по дистанции – 200 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Многоскоки 8 прыжков.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Бег по дистанции на развитие выносливости – 1500 м. Метание малого мяча с 3-5 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

100	Бег по дистанции – 400 м. Метание малого мяча с 7-9 шагов.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Бег по дистанции – 2000 м. Спортивные игры.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Эстафетный бег 4×100 м. Шведская эстафета 100×200×400×800 м.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8–9 классы/ Лях В. И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra->

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках
<http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко»
<http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro