

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

РАССМОТРЕНО:

на МО учителей

От30 августа 2025г.  
Руководитель МО

Андрей Иванович ЛЕ

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по

УР  
баз-1 базу химии и физики

«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 корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей 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 вперёд 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, выяснить 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 организаций;

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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>			
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>			
Итого по разделу		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>			
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
2.1	Гимнастика	18	3	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>			
2.2	Лёгкая атлетика	18	3	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>			
2.3	Спортивные игры. (Баскетбол, Волейбол, Футбол)	55	5	50	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>			
2.4	Подготовка к выполнению нормативных требований	6	0	6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>			

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

### 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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Бег по дистанции – 60 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Бег по дистанции: мальчики – 1500 м., девочки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Бег в равномерном темпе до 6-7 мин. Метание мяча с места, с 3-х шагов разбега.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижная игра.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

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

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

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

36	<p>Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	<p>Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	<p>Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	<p>Лазание по канату: мальчики – в два приема, девочки – в три приема.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	<p>Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину.</p> <p>ОФП.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	<p>Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину.</p> <p>ОФП.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	<p>Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину.</p> <p>ОФП.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	<p>Опорный прыжок через козла высотой 100-110 см., ноги врозь в ширину.</p> <p>ОФП.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	<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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	<p>Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	<p>Сочетание перемещений и приемов, приставным шагом, прием мяча снизу, сверху.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	<p>Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	<p>Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	<p>Передачи мяча через сетку с перемещением в парах, в тройках со сменой мест.</p>	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu .ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

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

	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	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Броски мяча по кольцу с места, после ведения два шага бросок. Подбор мяча.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
69	Штрафной бросок. Броски со средней и дальней дистанции.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
70	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
71	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
72	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
73	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
74	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4, 5×5.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
75	Удары по мячу с набрасыванием партнером. Производить удары по мячу битой.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
76	Ускорение и пробежки. Пробегание отрезков, осаливание мячом.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

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

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

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

# **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-](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 ([teremoc.ru](http://teremoc.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