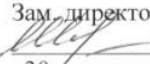


Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование «Муниципальный округ Якшур-Бодьинский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сельчинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС школы
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Шитова И.И.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Арутюнян К.Ф.
Приказ №340 от 30.08.2023 г.



Рабочая программа
физическая культура

8 класс

Учебный год реализации программы 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану 102 часа (3 часа в неделю)

Планирование составлено:
на основе ООП ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сельчинская средняя общеобразовательная школа»
на основе примерной программы основного общего образования по предмету физическая культура, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2020 г. № 1/15), комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М. Просвещение 2020, рекомендованной МО и Н РФ.
УМК В.И. Лях. Физическая культура 8-9» Просвещение, 2020, № 1.1.2.8.1.1.2.

Рабочую программу составил (а) _____


подпись

Сапегин Антон Андреевич

расшифровка подписи

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 лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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, противостоят 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;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-

					main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method

					https://www.gto.ru/norms
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

					https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	7	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	01.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	04.09.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3	Адаптивная и лечебная	1	0	0	05.09.23	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-

	физическая культура					main/kpop-fk.html
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	08.09.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
5	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	11.09.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0	12.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	0	15.09.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	0	18.09.23	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	19.09.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
10	Упражнения для профилактики утомления	1	1	1	22.09.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	25.09.23	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Акробатические комбинации	1	0	0	26.09.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
13	Акробатические комбинации	1	0	0	29.09.23	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
14	Гимнастическая комбинация на	1	0	0	02.10.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

	гимнастическом бревне					
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	03.10.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	06.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	09.10.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	10.10.23	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	1	13.10.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
20	Бег на короткие дистанции	1	0	0	16.10.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
21	Бег на средние дистанции	1	0	0	17.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Бег на длинные дистанции	1	0	0	20.10.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
23	Бег на длинные дистанции	1	0	0	23.10.23	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
24	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	24.10.23	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	27.10.23	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	способом «прогнувшись»					
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	1		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
35	Способы преодоления естественных препятствий	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

	на лыжах					
36	Торможение боковым скольжением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Торможение боковым скольжением	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	1	1		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
45	Проплывание учебных дистанций	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
46	Проплывание учебных	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	дистанций					
47	Повороты с мячом на месте	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
48	Повороты с мячом на месте	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Прямой нападающий удар	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
58	Прямой нападающий удар	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
59	Индивидуальное блокирование мяча в	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

	прыжке с места					
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
61	Тактические действия в защите	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Тактические действия в защите	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
63	Тактические действия в нападении	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
64	Тактические действия в нападении	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
69	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

70	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1	1		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
76	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
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	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

	на гимнастической скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

	мяча весом 150г					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
100	Правила и техника выполнения норматива	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО: Плавание 50м					https://www.gto.ru/norms
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	0		https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.-104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. – М. : Просвещение, 2015-2-е изд. – 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

