

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет по образованию правительства Санкт-Петербурга  
ГБОУ ШКОЛА № 335 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНА  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Никифорова Н.А.

Протокол № 8 от 15.06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 335

\_\_\_\_\_ И.П. Чулицкая

Приказ № 53 от 20.06.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**Физическая культура**

*(предмет, курс)*

для 8а класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Петрунко Константин Владимирович  
учитель физической культуры

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценности физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей

рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный план ГБОУ школа № 335 отводит 102 учебных часа для обязательного прохождения физической культуры в 8 классе основной школы из расчета 3 учебных часа в неделю. При отсутствии возможности проведения урока в спортивном зале, урок проводится на улице или в учебном кабинете с изучением теоретического материала. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Базовый учебник: Лях.В.И. Физическая культура, 8-9 классы: Учебник. – М: Просвещение, 2014, 2018, 2019 ФГОС /УМК «Физическая культура»/ Ляха В.И., Виленского М.Я.

## **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.

**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; 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 «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. Проплывание 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.

**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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### 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

#### *Универсальные познавательные 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.

### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

### ***Универсальные учебные регулятивные 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 учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;

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;

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);

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Физическая культура в современном обществе	1				анализируют и осмысливают понятия «всестороннее физическое развитие»; «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности	Устный опрос; Письменный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности	Устный опрос; Письменный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
1.3	Адаптивная физическая культура	1				анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности	Устный опрос; Письменный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу:		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	Коррекция нарушения осанки	1				изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с	Устный опрос; Письменный	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

						возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека	опрос	
2.2	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>					изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека	Устный опрос; Письменный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.3	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	1				знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки	Устный опрос; Письменный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу:		3						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Спринтерский бег.</b>	9				совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений	Текущий контроль	<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	9	1			знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике	Текущий контроль, обобщающий контроль, зачёт	<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>

						выполнения		
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину. Метание	6				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину, метание мяча	Текущий контроль, контроль выполнения техники,	<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Висы. Строевые упражнения.	5				закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине	Текущий контроль, контроль выполнения техники, зачёт, устный опрос	<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
3.5	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.	3				закрепляют и совершенствуют технику опорного прыжка; контролируют технику выполнения упражнений и другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Текущий контроль, контроль выполнения техники	<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
3.6	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Лазание.	4	1			разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации	Текущий контроль, контроль выполнения техники, зачёт	<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
3.7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча.	4				разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения передвижения и передач мяча различными	Контроль выполнения техники	<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>



						способами, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации		
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Нападающий удар. Подача мяча.</b>	6				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи	Контроль выполнения техники	<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
3.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Игровая деятельность.</b>	3				совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	Текущий контроль,	<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.</b>	4				закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча	Контроль выполнения техники	<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Броски мяча. Передачи мяча.</b>	4				закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; броска по кольцу двумя руками	Контроль выполнения техники	<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Игровая деятельность.</b>	3	1			совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий	Текущий контроль, обобщающий контроль, зачёт	<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>

3.13	Модуль «Плавание». <b>Техника стартов и поворотов при плавании.</b>	2				<p>разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;</p>	Текущий контроль, контроль выполнения техники	<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
3.14	Модуль «Плавание». <b>Кроль на груди.</b>	10	1			выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом	Текущий контроль, контроль выполнения техники, зачёт	<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
3.15	Модуль «Плавание». <b>Кроль на спине.</b>	7				выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом	Текущий контроль, контроль выполнения техники	<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
3.16	Модуль «Плавание». <b>Брасс.</b>	7				выполняют плавание по учебной дистанции брассом со старта и поворотом	Текущий контроль, контроль выполнения техники	<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
3.17	Модуль «Плавание». <b>Прикладное плавание.</b>	5				проявляют взаимопомощь в транспортировке пострадавшего; умеют выполнять транспортировку пострадавшего.	Текущий контроль, контроль выполнения техники	<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>

3.18	Модуль «Плавание». Игры. Эстафеты.	3				совершенствуют игровые действия в играх на воде и эстафетах по правилам, с использованием разученных технических действий	Текущий контроль	<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
Итого по разделу:		94	4					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	8	1			осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Контроль выполнения техники,	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу:		8	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:		102	5					

## ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег 30 метров.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
2.	Эстафетный бег. Челночный бег.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
3.	Низкий старт. Бег 60 метров.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
4.	Бег 60 метров.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
5.	Бег 60 метров.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
6.	Прыжок в длину. Метание мяча.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
7.	Прыжок в длину. Метание мяча.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
8.	Прыжок в длину. Метание мяча.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
9.	Кроссовая подготовка. Бег 500 м.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
10.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	1				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>

11.	Кроссовая подготовка. 1500 м.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
12.	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. Обобщающий контроль.	<b>1</b>	<b>1</b>			<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
13.	Развитие силы. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа.	<b>1</b>				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14.	Развитие силы. Подтягивание. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	<b>1</b>				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
15.	Развитие силы. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа.	<b>1</b>				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
16.	Развитие силы. Подтягивание. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	<b>1</b>				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
17.	Гимнастика. Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>				<a href="https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
18.	Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>				<a href="https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
19.	Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>				<a href="https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
20.	Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>				<a href="https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
21.	Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>				<a href="https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>

22.	Опорный прыжок.	<b>1</b>			<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
23.	Опорный прыжок.	<b>1</b>			<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
24.	Опорный прыжок.	<b>1</b>			<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
25.	Акробатика. Лазание.	<b>1</b>			<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
26.	Акробатика. Лазание.	<b>1</b>			<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
27.	Акробатика. Лазание.	<b>1</b>			<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
28.	Акробатика. Лазание. Обобщающий контроль	<b>1</b>	<b>1</b>		<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
29.	Развитие гибкости. Наклон вперёд.	<b>1</b>			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
30.	Развитие гибкости. Наклон вперёд.	<b>1</b>			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
31.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока.	<b>1</b>			<a href="https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf">https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf</a>
32.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	<b>1</b>			<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
33.	Волейбол. Передача мяча через сетку.	<b>1</b>			<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
34.	Волейбол. Передача мяча через сетку.	<b>1</b>			<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>

35.	Волейбол. Нападающий удар.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
36.	Волейбол. Нападающий удар.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
37.	Волейбол. Нападающий удар.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
38.	Волейбол. Подача мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
39.	Волейбол. Подача мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
40.	Волейбол. Подача мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
41.	Волейбол. Учебная игра.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
42.	Волейбол. Учебная игра.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
43.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
44.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
45.	Баскетбол. Ведение мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
46.	Баскетбол. Ведение мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
47.	Баскетбол. Бросок мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>

48.	Баскетбол. Бросок мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
49.	Баскетбол. Передача мяча.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
50.	Баскетбол. Передача мяча. Обобщающий контроль.	<b>1</b>	<b>1</b>			<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
51.	Баскетбол. Учебная игра.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
52.	Баскетбол. Учебная игра.	<b>1</b>				<a href="https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/">https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/</a>
53.	Развитие силы. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа.	<b>1</b>				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
54.	Развитие силы. Подтягивание. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	<b>1</b>				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
55.	Кроссовая подготовка. Бег 500 м.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
56.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
57.	Кроссовая подготовка. 1500 м.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
58.	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
59.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>



60.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
61.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
62.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	<b>1</b>	<b>1</b>			<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
63.	Бег 2000м	<b>1</b>				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64.	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
65.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
66.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
67.	Резервный.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
68.	Резервный.	<b>1</b>				<a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>
69.	Плавание. Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
70.	Плавание. Кроль на груди.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
71.	Плавание. Кроль на груди. Работа ног.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>

72.	Плавание. Кроль на груди с различным положением рук.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
73.	Плавание. Кроль на груди - упражнения.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
74.	Плавание. Кроль на груди. Работа рук.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
75.	Плавание. Кроль на груди по элементам.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
76.	Плавание. Кроль на груди в координации.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
77.	Плавание. Кроль на груди.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
78.	Плавание. Старты, повороты.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
79.	Плавание. Старты, повороты.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
80.	Прикладное плавание.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
81.	Прикладное плавание.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
82.	Прикладное плавание.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
83.	Прикладное плавание.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
84.	Плавание. Кроль на спине. Работа ног.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>

85.	Плавание. Кроль на спине. Работа рук.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
86.	Плавание. Обобщающий контроль. Вольный стиль 50 м.	<b>1</b>	<b>1</b>			<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
87.	Плавание. Повороты кролем на спине.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
88.	Плавание. Кроль на спине.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
89.	Плавание. Кроль на спине.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
90.	Плавание. Эстафеты кролем на спине.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
91.	Плавание. Брасс. Работа ног.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
92.	Плавание. Брасс на спине. Работа рук.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
93.	Плавание. Проныривание способом брасс.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
94.	Плавание. Брасс в координации.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
95.	Плавание. Старты, повороты брассом.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
96.	Плавание. Эстафеты брассом.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
97.	Плавание. 50 метров.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
98.	Плавание. Брасс.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>

99.	Плавание. Проныривания различными способами.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
100.	Плавание. Эстафеты.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
101.	Плавание. Игры, эстафеты.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>
102.	Плавание. Резерв.	<b>1</b>				<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>

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

Лях В.И. Физическая культура, 8-9 классы: Учебник. – М: Просвещение, 2014, 2018, 2019  
ФГОС /УМК «Физическая культура»/ Лях В.И., Виленского М.Я.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-obrazovatel'nogo-protsessa-po-predmetu-fizicheskaya-kult.html>

2. Методические рекомендации по освоению рабочей программы по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-osvoeniyu-rabochej-programmy-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-na-uro.html>

3. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-travmatizma-na-zanyatiyakh-fizicheskoy-kulturoj-i-sport.html>

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

<http://olimp-history.ru>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<https://infourok.ru>

[http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6505&Itemid=1027](http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027)

<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html>

<http://www.russwimming.ru/>

<https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/>

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

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### Основная литература для учителя

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Лях В.И. Физическая культура, 8-9 классы: Учебник. ФГОС/УМК «Физическая культура»/ Лях В.И., Виленского М.Я. –М:Просвещение, 2014, 2018, 2019
3. Рабочая программа по физической культуре

#### Дополнительная литература для учителя

1. Министерство образования Российской Федерации Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре ДРОФА Москва 2001.

2. Департамент образования Москвы Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания «Урок физкультуры в современной школе» Спортивная гимнастика. Советский спорт Москва 2005.
3. Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011.
4. Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011.
5. А.И. Савостьянов «Физическое здоровье школьника» Педагогическое общество России Москва 2006..
6. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. 2-е изд.- М.: Просвещение, 2009.
7. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы. Пособие для учителей ОУ 2-е изд.- М.: Просвещение, 2012.
8. Истомина М.Н., Федорова С.А. Программа по лечебному плаванию с использованием фитнес технологий. Методическое пособие.- СПб: ООО «Копи-Р Групп», 2013.
9. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Настольная книга учителя физической культуры». Серия «Готовимся к олимпиадам». М.: Планета, 2013.
10. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Тесты и задания по физической культуре»: учебно-методическое пособие. М.: Планета, 2013.

#### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Козел гимнастический  
Конь гимнастический  
Перекладина гимнастическая  
Брусья гимнастические, разновысокие  
Брусья гимнастические, параллельные  
Канат для лазания, с механизмом крепления  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Коврик гимнастический  
Станок хореографический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Мяч малый (мягкий)  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Барьеры л/а тренировочные  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10м; 50м)  
Номера нагрудные  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная

Мячи волейбольные  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола  
Мячи футбольные  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
Доски для плавания  
Колобашки  
Стартовые тумбы  
Секундомер