

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МБОУ «СОШ №19»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей естественно-
научного цикла



Михейкина С.Ю.

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Михейкина С.Ю.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №19»



Кованова О.С.

Приказ №196
от «29» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5251973)**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 8 класса основного общего образования
на 2024 -2025 учебный год

Составитель: Карпенко В.Ф.
учитель физической культуры

Город Рубцовск, 2024

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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 1 час в неделю в классе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «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 «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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении

пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с

последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и

назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Знания о физической культуре - 1 час					
1	Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Модуль «Легкая атлетика» (8 часов)					
2	Правила ТБ. Техника старта. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Бег на средние дистанции. Бег по разметкам с максимальным темпом. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Бег 30-60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». ТБ при прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Кроссовый бег. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». ТБ при метании. Метание мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Бег 1-2 км. Метание мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Бег по пересеченной местности. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Равномерный бег до 15 мин. по пересеченной местности. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Метание мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Модуль «Спорт» - 2 часа					
10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30-60 м	1	1	0	https://www.gto.ru
11	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Бег 2 км. Игры	1	1	0	https://www.gto.ru
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час					
12	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/8/

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол(6часов)					
13	Правила техники безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/8/
14	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/8/
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Повороты туловища в правую и левую стороны. Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
16	Ведение без сопротивления защитника. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке .Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Ведение без сопротивления защитника. Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
18	Броски мяча. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Вырывание и выбивание мяча. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Способы самостоятельной деятельности – 2 часа					
19	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов .	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
20	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Гимнастика» - 7 часов					
21	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка, стойки, перекаты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
22	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений степ-аэробики.. "Мост" с помощью. Кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
23	Упражнения степ-аэробики. Упражнения в висе и упорах, на гимнастическом бревне. "Мост" с помощью. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
24	ТБ при лазании по канату. Техника лазания по канату в два приема. Кувырки вперёд и назад в группировке. Упражнения в висе и упорах. "Мост" с помощью. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
25	Акробатическое соединение. Лазанье по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением. Стойка на голове с опорой на руки. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
26	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением .Акробатические комбинации Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/

	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Лазанье по канату				
27	ОРУ (активные и пассивные) с большой амплитудой движений, на растяжение и расслабление мышц. Акробатическое соединение. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Полоса препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Спорт» - 4 часа					
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя Поднимание туловища. Игры	1	1	0	https://www.gto.ru/
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Игры	1	1	0	https://www.gto.ru/
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Отжимание	1	1	0	https://www.gto.ru/
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	1	0	https://www.gto.ru/
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол(2 часа)					
32	Правила техники безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/8/
33	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Ведение без сопротивления защитника. Игра по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/8/
Знания о физической культуре - 1 час					
34	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Зимние виды спорта» (лыжный спорт) - 11 часов					
35	Правила техники безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Подборка инвентаря. Предупреждение травматизма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
36	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Техника одновременных, попеременного двухшажного ходов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
37	Передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
38	Развитие скоростной и общей выносливости. Техника спуска в высокой стойке и подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/

39	Спуски и подъемы. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом Преодоление дистанции 1000 м в быстром темпе. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
40	Передвижение с поворотами на равнине. Передвижение на лыжах с переходом с одного хода на другой во время прохождения дистанции до 2 км с равномерной скоростью. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
41	Передвижение с поворотами на равнине. Торможение боковым скольжением. Передвижение на лыжах по учебному кругу до 2 км с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Преодоление дистанции 1000-2000 м с переходом с одного хода на другой в быстром темпе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
43	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
44	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности до 5 км.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
45	Оценка техники движений. Прохождение дистанции 3-5 км	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Спорт» - 1 час					
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км.	1	1	0	https://www.gto.ru
Модуль «Спортивные игры» (Волейбол) – 6 часов					
47	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока и перемещение в стойках по площадке, размеры площадки, правила игры, жесты судьи.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
48	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
49	Верхняя передача в парах через сетку. Поддача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Страховка партнёра во время игры. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
50	Поддача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Страховка партнёра во время игры. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
51	Прямой нападающий удар. Поддача мяча в зону со слабым принимающим. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Страховка партнёра. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/

52	Тактические действия в защите, нападении .Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Спортивные игры» (Волейбол) – 4 часов					
53	Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.Верхняя передача в парах через сетку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
54	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи..Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
55	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
56	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Спортивные игры» (футбол) – 4 часа					
57	Техника безопасности. Удар по мячу внутренней стороной стопы, по катящемуся мячу с разбега Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
58	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу». Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
59	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра с использованием технических приёмов ведения мяча, обводки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
60	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения .Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Легкая атлетика» (7 часов)					
61	Правила ТБ. Техника старта. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
62	Бег на средние дистанции. Бег по разметкам с максимальным темпом. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
63	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).Бег 30-60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». ТБ при прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
64	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». ТБ при метании. Метание мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
65	Бег 1-2 км. Метание мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/

66	Бег по пересеченной местности. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
67	Равномерный бег до 15 мин. по пересеченной местности. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Метание мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Модуль «Спорт» - 1 час					
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Бег 30, 100 м. Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Бег 2 км	1	1	0	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура. Рабочие программы.
- Предметная линия учебников В. И. Лях . 8 класс. – М.: Просвещение, 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 5—9 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

[https://resh.edu.r](https://resh.edu.ru/)

[u/](https://internetur)

<https://internetur>

[ok.ru/](https://internetur)

<http://www.open>

[class.r](http://www.open)

<http://metodsovet>

[.su](http://metodsovet)

<https://www.gto.r>

[u/](https://www.gto.r)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик.

ТАБЛИЦЫ ПО СТАНДАРТАМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ПЛАКАТЫ
МЕТОДИЧЕСКИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			https://resh.edu.ru/subject
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			https://resh.edu.ru/subject
2.3	Лыжный спорт (модуль "Зимние виды спорта")	11			https://resh.edu.ru/subject
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru/subject
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

