

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Муниципальное образование город Нижневартовск

**МБОУ "СШ № 9 с УИОП "**

РАССМОТРЕНО

педагогический совет

Туценко З.Н. \_\_\_\_\_

Протокол №1  
от «31»08 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Туценко З.Н. \_\_\_\_\_

Приказ №310

от «31» 08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1656031)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для 8 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Гребенев Денис Владимирович

Нижневартовск 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

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

Общей целью 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).

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

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 8 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Гимнастическая полоса препятствий.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки в длину с места и в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Метание мяча на дальность с разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Одновременный одношажный коньковый ход.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прямой нападающий удар. 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 ишибов 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 причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять комбинацию на бревне из ранее изученных элементов (девочки);

выполнять комбинацию на низкой перекладине из ранее изученных элементов (мальчики);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; метание мяча на дальность.

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

преодолевать спуски и подъемы ранее изученными способами;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

выполнять нормы комплекса ГТО.

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://quizizz.com">https://quizizz.com</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			<a href="https://quizizz.com">https://quizizz.com</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://infourok.ru/prezentatsiya-rezhim-dnya-shkolnikadlya-obuchayuschih-sya-klasa-2470254.html">https://infourok.ru/prezentatsiya-rezhim-dnya-shkolnikadlya-obuchayuschih-sya-klasa-2470254.html</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Гимнастика»	12			<a href="https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-kuvirka-vpered-1864857.html">https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-kuvirka-vpered-1864857.html</a>
2.2	Модуль "Лёгкая атлетика"	15			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k">https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k</a>
2.3	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	21			<a href="https://quizizz.com">https://quizizz.com</a>

2.4	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	21			
2.5	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	18			<a href="https://quizizz.com">https://quizizz.com</a>
2.6	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			<a href="https://quizizz.com">https://quizizz.com</a>
Итого по разделу		97			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b>Знания о физической культуре</b> Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Истоки развития олимпизма в России.	1				
2	<b>Модуль «Лёгкая атлетика -13ч</b> Спринтерский бег Специальные беговые упражнения	1				
3	Низкий старт Специальные беговые упражнения	1				
4	Бег 60 м с низкого старта. Финиширование.	1				
5	Эстафетный бег. Беговые упражнения	1				
6	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1				
7	Бег по пересеченной местности	1				
8	Бег 1000м на результат Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				

9	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
10	Техника метания малого мяча с разбега	1				
11	Метание мяча в цель и на дальность	1				
12	Специальные прыжковые упражнения Прыжковый бег.	1				
13	Прыжок в длину с места	1				
14	Беговые упражнения с увеличением скорости и продолжительности выполнения.	1				
15	<b>Способы самостоятельной деятельности</b> Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
16	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1				
17	<b>Модуль «Гимнастика»-12ч</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1				
18	Акробатические комбинации	1				
19	Акробатические пирамиды	1				
20	Опорный прыжок через козла «согнув ноги»(м); «ноги врозь»-(д)	1				
21	Опорный прыжок через козла «согнув	1				

	ноги»(М); «ноги врозь»-(Д)1					
22	Комбинация на гимнастическом бревне(Д). Комбинация на низкой гимнастической перекладине(М)	1				
23	Комбинация на гимнастическом бревне(Д). Комбинация на низкой гимнастической перекладине(М)	1				
24	Лазанье по канату в два приёма	1				
25	Лазанье по канату в два приёма	1				
26	Гимнастическая полоса препятствий	1				
27	Гимнастическая полоса препятствий	1				
28	Техническая подготовка и её значение для человека.	1				
29	<b>Модуль «Баскетбол»-21ч</b> Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста и способы передвижения	1				
30	Способы передвижения, остановка в два шага, остановка прыжком.	1				
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест в движении.	1				
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест в	1				

	движении.					
33	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
34	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
35	Передача мяча в движении	1				
36	Передача мяча в движении	1				
37	Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	1				
38	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1				
39	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1				
40	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1				
41	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	1				
42	Бросок мяча в корзину в движении после ведения	1				
43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				
44	Вырывание, выбивание мяча. Броски в кольцо, ранее изученными способами.	1				
45	Вырывание, выбивание мяча. Броски в кольцо с использованием разученных технических приемов.	1				
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
50	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> <b>Лыжная подготовка-21ч</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника.	1				
51	Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода	1				
52	Попеременный двухшажный ход	1				
53	Попеременный двухшажный ход	1				
54	Одновременный двухшажный ход	1				
55	Одновременный двухшажный ход	1				
56	Одновременный одношажный ход	1				
57	Одновременный одношажный ход	1				
58	Одновременный бесшажный	1				
59	Одновременный бесшажный	1				
60	Переход с передвижения попеременным двухшажным хода на одновременный одношажный ход и обратно	1				
61	Переход с передвижения попеременным двухшажным хода на одновременный одношажный ход и	1				

	обратно					
62	Техника спуска с горы. Торможение на лыжах способом «упором»	1				
63	Подъём в гору «ёлочкой». Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
64	Подъём в гору «ёлочкой». Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
66	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
67	Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1				
68	Контрольное прохождение дистанции 2 км	1				
69	Игры, эстафеты на лыжах	1				
70	Игры, эстафеты на лыжах	1				
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
72	<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол-18ч</b> Техника безопасности на уроках волейбола. Основные правила игры.	1				
73	Стойка волейболиста и способы перемещения. Игра «Пионербол»	1				

74	Передача мяча сверху двумя руками	1				
75	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1				
76	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1				
77	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
78	Передачи и приемы мяча после передвижения	1				
79	Прием мяча снизу над собой	1				
80	Прием мяча снизу над собой	1				
81	Передача мяча сверху за голову	1				
82	Передача мяча сверху за голову	1				
83	Верхняя прямая подача	1				
84	Верхняя прямая подача	1				
85	Верхняя прямая подача	1				
86	Прямой нападающий удар	1				
87	Прямой нападающий удар	1				
88	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
89	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
91	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
92	<b>Модуль «Спорт»</b>	1				

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3км	1				

101	Планирование самостоятельных занятий по физической подготовке. Игры по выбору детей.	1				
102	Составление плана по физической подготовке на каникулы	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		





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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

