

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования Администрации городского округа город Рыбинск
Ярославской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
гимназия №18 имени В.Г. Соколова**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Громова Е. М.

**Протокол № 1
от «29» августа 2024г**

СОГЛАСОВАНО

**Зам. директора
Милаш Н. Э.**

**[Протокол № 1
от «29» августа 2024г**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Горева Н. В.

**Приказ № 01-15/157-2
от «30» августа 2024г**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3475970)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

г.Рыбинск, 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 личностно 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 часов (2 часа в неделю).

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, 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);

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);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		зачёт 0,5 час
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		зачёт 0,5 час, домашнее задание
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		зачёт 0,5 часа, домашнее задание
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	https://myschool.edu.ru	зачёт 5 часов
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	https://myschool.edu.ru	контроль 5 часов
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	19	https://myschool.edu.ru	контроль 4 часа
2.4	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол (модуль "Спортивные игры")	31	https://infourok.ru/material.html?mid=53806	совершенствование
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	https://гто76.рф	контроль 15 часов
Итого по разделу				
Раздел 3. Название				
Итого		0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация				
		Всего					
1	Физическая культура в современном обществе	1					
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					
3	Бег на короткие дистанции. Тест 30 м.	1	зачёт				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м						
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м – тест.	1	зачёт				
6	Бег на средние дистанции. 200 м.						
7	Бег на средние дистанции 200 м.	1	контроль техники				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1					
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м						
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1	контроль				
11	Бег на длинные дистанции	1					
12	Бег на длинные дистанции						
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	контроль результата				
14	Техника прыжка в длину с разбега.	1	контроль техники				
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега.		контроль результата				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		метание на результат				
19	Составление планов для самостоятельных занятий	1	домашнее задание				
20	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1					
21	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»						
22	Баскетбол. Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола.	1	повторение правил баскетбола				
23	Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1					
24	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1					
25	Ведение мяча от кольца к кольцу	1					
26	Штрафной бросок по кольцу	1					
27	Действие игрока в защите	1					
28	Опека игрока в зоне	1					
29	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1					
30	Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5	1	повторение жестов судьи в баскетболе				
31	Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5	1	повторение жестов судьи в баскетболе				

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация				
		Всего					
32	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					
33	Коррекция нарушения осанки. Выполнение комплексов по коррекции осанки, телосложения, профилактики плоскостопия.	1					
34	Акробатические комбинации.	1					
35	Акробатические комбинации.	1	зачёт				
36	Адаптивная и лечебная физическая культура	1					
37	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок, согнув ноги. Мальчики.	1	корректировка ошибок при выполнении				
38	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики.	1	контроль выполнения				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	контроль				
40	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	корректировка ошибок при выполнении				
41	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	контроль выполнения				
42	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	домашнее задание: план занятия				
43	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1					
44	Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1					
45	Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.		Контроль				
46	Профилактика умственного перенапряжения. Лазание по канату.	1	домашнее задание: сообщение				
47	Лазание по канату. Контроль.	1	контроль				
48	Дыхательная и зрительная гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.	1					
49	Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия.	1					
50	Охрана труда на уроках лыжной подготовкой. Лыжные прогулки, их значение в оздоровлении человека.	1					
51	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1					
52	Попеременный двушажный ход. Виды лыж.	1					
53	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.	1					
54	Переход с одного лыжного хода на другой.	1					
55	Переход с одного лыжного хода на другой.	1					
56	Торможение «плугом». Торможение «упором». Контроль.	1	зачёт				
57	Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.						
58	Подъём в гору Скользящим шагом. Лыжная прогулка.						

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация				
		Всего					
59	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1					
60	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1					
61	Торможение боковым скольжением	1	зачёт				
62	Торможение боковым скольжением	1	зачёт				
63	Переход с одного лыжного хода на другой	1	контроль				
64	Переход с одного лыжного хода на другой	1	зачёт				
65	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	подготовка к зачёту				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	контроль				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	контроль				
69	Охрана труда на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол.	1					
70	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей.	1					
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча.	1	контроль				
72	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1					
73	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча у стенки.	1					
74	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1					
75	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1					
76	Передача мяча сверху через сетку с перемещением, прием снизу. Игровые действия.	1					
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1					
78	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1					
79	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку.	1					
80	Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1					
81	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	1					
82	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.						
83	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация			
		Всего				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	зачёт			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	контроль техники выполнения			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	зачёт			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	контроль техники			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	зачёт			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	контроль техники			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	зачёт			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	контроль			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	контроль техники			
94	Охрана труда на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1				
95	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1				
96	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1				
97	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1				
98	Совершенствование техники ведения мяча.	1	контроль техники			
99	Совершенствование техники ударов по воротам.	1				
100	Бег на длинные дистанции. Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол.	1				
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	контроль			
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://myschool.edu.ru>