

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Муниципальное образование "Одинцовский городской округ Московской области"**

**МБОУ Одинцовская СОШ № 12**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

Панфилов С.В.

Протокол №1 от «28» 08

2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Учитель-методист

Руденко А.В.

Протокол №1 от «29» 08

2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

Ежова М.В.

Приказ №312 от «30» 08

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3496102)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 классов

Составитель:  
Карабутина Алена Михайловна,  
Мкртчян Миша Варосович

**г. Одинцово, 2024 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 8 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы основного общего образования (5-9 классы), (согласована управляющим советом протокол № 1 от 23.08.2016 и утверждена директором ЧОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского» приказ № 53 от 25.08.2016)
- Авторской программы по предмету «Физическая культура» 8-9 классы Лях В.И., Зданевич А. А. М: Просвещение, 2012 г.
- Рабочая программа учебного предмета физическая культура обеспечена: Учебник. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций, под ред. В.И. Ляха, М: Просвещение, 2017 .

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
- излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

#### **Личностные результаты:**

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать комплексные решения моральных проблем;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий лично и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **8 класс ( 68 часов – 2 часа в неделю)**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

#### **Раздел 1. «Знания о физической культуре» ( в процессе уроков)**

Соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Физическая культура и олимпийское движение в современной России.

Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Дыхание во время выполнения физических упражнений.

Питание и питьевой режим. Двигательный режим.

Влияние занятий физкультурой на вредные привычки.

Режим дня школьника

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Основные причины травматизма Виды легкой атлетики

Основные требования к одежде и обуви

Значение ЗОЖ для здоровья человека

Мир Олимпийских игр

Требования к температурному режиму

Понятия об обморожении

Профилактика простуды

Поведение в экстремальных ситуациях

**Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» (в течении года) –**  
содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел включает в себя следующие темы:

Организация досуга средствами физической культуры.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).

Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, (выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

### **Раздел 3: «Физическое совершенствование» (68 ч.)**

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья.

Раздел включает в себя ряд основных тем:

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

#### **Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)**

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*)-, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения общей физической подготовки.

#### **Легкая атлетика (18 ч.)**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; бег на короткие и длинные дистанции; метание мяча в цель и на дальность

Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения

**Кроссовая подготовка (5 ч.)** Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

**Спортивные игры ( 29 ч.)** Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Футбол: овладение техникой передвижений футболиста, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, тактические действия в нападении и защите, учебная игра футбол.

#### Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Спортивные игры	29
4	Кроссовая подготовка	5
Итого		68

**Тематическое планирование рабочей программы  
учебного предмета физическая культура  
(ФГОС ООО) 8 «У» класс, 68 часов**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Легкая атлетика- 14 часов</b>						
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Основные требования к одежде и обуви. Значение ЗОЖ для здоровья человека	1	0	1	02.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта.	1	0	1	05.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м-учет.	1	0	1	09.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1	12.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	16.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места-учет. Развитие скоростно- силовых качеств..	1	1	0	19.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Специально беговые упражнения легкоатлета.	1	0	1	23.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Комплекс О.Р.У. Бег 1 км – учет.	1	0	1	26.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1	0	1	30.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1	0	03.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

11.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1	0	14.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Техника метания мяча на дальность-учет. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	17.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Техника метания мяча в цель- учет. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1	0	21.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1	0	24.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;</b>						
15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Упражнения на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств.	1	0	1	28.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Строевая подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие прыгучести.	1	0	1	31.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).Прыжки на скакалке.	1	0	1	04.11.24 (31.10)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Эстафеты.	1	0	1	07.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).- учет. Прыжки на скакалке.	1	0	1	11.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	0	1	14.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Техника выполнения упр.стойка на лопатках.	1	1	0	25.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Прыжки на скакалке- учет					
22.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упр. стойка на лопатках .«Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	28.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	ОРУ на развитие равновесия. Разучивание акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	02.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	1	0	05.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	09.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет. Эстафеты.	1	0	1	12.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	16.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно- силовых качеств.	1	0	1	19.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты.	1	0	1	23.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Развитие координационных способностей.	1	0	1	26.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Волейбол- 11 часов.						
31.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд..	1	0	1	09.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Тестирование физических качеств.	1	0	1	13.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	16.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	20.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м. Эстафеты с мячами.	1	0	1	23.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м. Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	0	1	27.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	1	30.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей в цель и на дальность	1	0	1	03.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания.	1	0	1	06.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	10.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания. Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом	1	0	1	13.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.					
<b>Баскетбол- 13 часов.</b>						
42.	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок. Комплекс ОРУ. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	0	1	24.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1	0	1	27.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	0	1	03.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Учебная игра.	1	0	1	06.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	ОРУ в движении. Выбивание мяча. Техника индивидуальной защиты. Броски с различной дистанции.	1	0	1	10.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	13.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	17.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Остановка двумя шагами и прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	0	1	20.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Прыжки через скакалку. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	1	24.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	ОРУ с мячами. Комбинация «защитник-нападающий». Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	1	27.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

52.	Комплекс ОРУ. Быстрый прорыв 2×1..Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1	0	1	31.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	03.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря				14.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Футбол – 6 часов.</b>						
55.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	17.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	0	1	21.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Освоение техники ведения мяча (ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	24.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0	1	28.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	01.05.25 (28.04)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование физических способностей	1	0	1	05.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Учебная игра по упрощенным правилам.					
<b>Кроссовая подготовка – 5 часов.</b>						
61.	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.ОРУ. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. Игра «Перестрелка»	1	1	0	08.05.25 (12.05)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Круговая тренировка. Кросс 1000м. – учет. Игра «Перестрелка»	1	0	1	12.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	ОРУ. Кросс до 17 минут, бег с препятствиями	1	1	0	15.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Развитие выносливости. Бег 2000 м. (без учета время). Подвижные игры.	1	1	0	19.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры.	1	1	0	22.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика- 3 часа.</b>						
66.	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Эстафеты Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки	1		0	1 26.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Прыжки через скакалку. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1		0	1 29.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Тестирование физических качеств. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1		0	1 29.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**8 «А» класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Легкая атлетика- 14 часов</b>						
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Основные требования к одежде и обуви. Значение ЗОЖ для здоровья человека	1	0		04.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта.	1	0		06.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет.	1	0		11.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0		13.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0		18.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места-учет. Развитие скоростно-силовых качеств..	1	0		20.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Специально беговые упражнения легкоатлета.	1	0		25.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Комплекс О.Р.У. Бег 1 км – учет.	1	1		27.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1	1		02.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1		04.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1		16.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Техника метания мяча на дальность-учет. Развитие скоростных качеств.	1	0		18.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13.	Техника метания мяча в цель- учет. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1	0		23.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1		25.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;</b>						
15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Упражнения на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств.	1	0	1	30.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Строевая подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие прыгучести.	1	0	1	01.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.	1	0	1	06.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Эстафеты.	1	0	1	08.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).- учет. Прыжки на скакалке.	1	0	1	13.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	0	1	15.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Техника выполнения упр.стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Прыжки на скакалке- учет	1	1	0	27.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	ОРУ на развитие гибкости. Техника	1	0	1	29.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	выполнения упр. стойка на лопатках .«Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.					
23.	ОРУ на развитие равновесия. Разучивание акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	04.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	1	06.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	11.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет. Эстафеты.	1	1	0	13.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	18.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно-силовых качеств.	1	0	1	20.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты.	1	0	1	25.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Развитие координационных способностей.	1	0	1	27.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Волейбол- 11 часов.</b>						
31.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.	1	0	1	10.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..					
32.	Тестирование физических качеств.	1	1	0	15.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	17.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	22.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м. Эстафеты с мячами.	1	0	1	24.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м. Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	0	1	29.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	1	31.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей в цель и на дальность	1	0	1	05.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания.	1	0	1	07.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	12.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Нападающий удар после подбрасывания партнером Игровые задания .Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом	1	0	1	14.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.					
<b>Баскетбол- 13 часов.</b>						
42.	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок. Комплекс ОРУ. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	0		26.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1	0		28.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	0		05.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Учебная игра.	1	0		07.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	ОРУ в движении. Выбивание мяча. Техника индивидуальной защиты. Броски с различной дистанции.	1	0		12.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0		14.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0		19.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Остановка двумя шагами и прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	0		21.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Прыжки через скакалку. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0		26.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

51.	ОРУ с мячами. Комбинация «защитник-нападающий». Штрафные броски. Учебная игра.	1	0		28.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Комплекс ОРУ. Быстрый прорыв 2×1..Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1	0		02.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0		04.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0		16.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Футбол – 6 часов.</b>						
55.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0		18.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	0		23.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Освоение техники ведения мяча (ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0		25.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0		30.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0		02.05.25 (30.04)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

60.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование физических способностей Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0		07.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Кроссовая подготовка – 5 часов.</b>						
61.	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.ОРУ. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. Игра «Перестрелка»	1	0		09.05.25 (07.05)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Круговая тренировка. Кросс 1000м. – учет. Игра «Перестрелка»	1	0		14.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	ОРУ. Кросс до 17 минут, бег с препятствиями	1	0		16.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Развитие выносливости. Бег 2000 м. (без учета время). Подвижные игры.	1	0		21.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры.	1	0		23.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика- 3 часа.</b>						
66.	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Эстафеты Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки	1	0		28.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Прыжки через скакалку. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0		28.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Тестирование физических качеств. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0		30.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## 8 «Б» класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Легкая атлетика- 14 часов</b>						
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Основные требования к одежде и обуви. Значение ЗОЖ для здоровья человека	1	0	1	02.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта.	1	0	1	05.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м-учет.	1	0	1	09.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1	12.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	16.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места-учет. Развитие скоростно- силовых качеств..	1	1	0	19.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Специально беговые упражнения легкоатлета.	1	0	1	23.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Комплекс О.Р.У. Бег 1 км – учет.	1	0	1	26.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1	0	1	30.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1	0	03.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1	0	14.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12.	Техника метания мяча на дальность-учет. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	17.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Техника метания мяча в цель- учет. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1	0	21.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1	0	24.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;</b>						
15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Упражнения на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств.	1	0	1	28.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Строевая подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие прыгучести.	1	0	1	31.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.	1	0	1	04.11.24 (31.10)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Эстафеты.	1	0	1	07.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).- учет. Прыжки на скакалке.	1	0	1	11.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	0	1	14.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Техника выполнения упр.стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя	1	1	0	25.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	(девочки). Прыжки на скакалке- учет					
22.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упр. стойка на лопатках .«Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	28.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	ОРУ на развитие равновесия. Разучивание акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	02.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	1	0	05.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	09.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет. Эстафеты.	1	0	1	12.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	16.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно- силовых качеств.	1	0	1	19.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты.	1	0	1	23.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Развитие координационных способностей.	1	0	1	26.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Волейбол- 11 часов.</b>						

31.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..	1	0	1	09.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Тестирование физических качеств.	1	0	1	13.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	16.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	20.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м. Эстафеты с мячами.	1	0	1	23.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м. Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	0	1	27.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	1	30.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей в цель и на дальность	1	0	1	03.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания.	1	0	1	06.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	10.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Нападающий удар после подбрасывания партнером Игровые задания .Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	0	1	13.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Баскетбол- 13 часов.						
42.	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок. Комплекс ОРУ. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	0	1	24.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1	0	1	27.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	0	1	03.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Учебная игра.	1	0	1	06.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	ОРУ в движении. Выбивание мяча. Техника индивидуальной защиты. Броски с различной дистанции.	1	0	1	10.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	13.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	17.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Остановка двумя шагами и прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	0	1	20.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Прыжки через скакалку. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	1	24.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	ОРУ с мячами. Комбинация «защитник-нападающий». Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	1	27.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Комплекс ОРУ. Быстрый прорыв 2□1..Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1	0	1	31.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	03.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря				14.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Футбол – 6 часов.</b>						
55.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	17.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	0	1	21.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Освоение техники ведения мяча (ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	24.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0	1	28.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	01.05.25 (28.04)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование физических способностей Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	05.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Кроссовая подготовка – 5 часов.</b>						

61.	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.ОРУ. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. Игра «Перестрелка»	1	1	0	08.05.25 (05.05)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Круговая тренировка. Кросс 1000м. – учет. Игра «Перестрелка»	1	0	1	12.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	ОРУ. Кросс до 17 минут, бег с препятствиями	1	1	0	15.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Развитие выносливости. Бег 2000 м. (без учета время). Подвижные игры.	1	1	0	19.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры.	1	1	0	22.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика- 3 часа.</b>						
66.	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Эстафеты Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки	1		0	1 26.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Прыжки через скакалку. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1		0	1 29.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Тестирование физических качеств. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1		0	1 29.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**8 «В», «С» классы**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Легкая атлетика- 14 часов</b>						
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Основные требования к одежде и обуви. Значение ЗОЖ для здоровья человека	1	0	1	03.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	ОРУ в движении. Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта.	1	0	1	05.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет.	1	0	1	10.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1	12.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	17.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места- учет. Развитие скоростно- силовых качеств..	1	1	0	19.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Специально беговые упражнения легкоатлета.	1	0	1	24.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Комплекс О.Р.У. Бег 1 км – учет.	1	0	1	26.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1	0	1	01.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1	0	03.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	1	1	0	15.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12.	Техника метания мяча на дальность-учет. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	17.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Техника метания мяча в цель- учет. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1	0	22.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1	0	24.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;</b>						
15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Упражнения на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств.	1	0	1	29.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Строевая подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие прыгучести.	1	0	1	31.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.	1	0	1	05.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Эстафеты.	1	0	1	07.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).- учет. Прыжки на скакалке.	1	0	1	12.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	0	1	14.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Техника выполнения упр.стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя	1	1	0	26.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	(девочки). Прыжки на скакалке- учет					
22.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упр. стойка на лопатках .«Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	28.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	ОРУ на развитие равновесия. Разучивание акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	03.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	1	0	05.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатической комбинации на технику исполнения	1	0	1	10.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет. Эстафеты.	1	0	1	12.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	17.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно- силовых качеств.	1	0	1	19.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты.	1	0	1	24.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Развитие координационных способностей.	1	0	1	26.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Волейбол- 11 часов.</b>						

31.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..	1	0	1	09.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Тестирование физических качеств.	1	0	1	14.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	16.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	21.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м. Эстафеты с мячами.	1	0	1	23.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м. Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	0	1	28.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	1	30.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей в цель и на дальность	1	0	1	04.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания.	1	0	1	06.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	11.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Нападающий удар после подбрасывания партнером Игровые задания .Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	0	1	13.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Баскетбол- 13 часов.						
42.	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок. Комплекс ОРУ. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	0	1	25.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1	0	1	27.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	0	1	04.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Учебная игра.	1	0	1	06.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	ОРУ в движении. Выбивание мяча. Техника индивидуальной защиты. Броски с различной дистанции.	1	0	1	11.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	13.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	18.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Остановка двумя шагами и прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	0	1	20.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Прыжки через скакалку. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	1	25.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	ОРУ с мячами. Комбинация «защитник-нападающий». Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	1	27.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Комплекс ОРУ. Быстрый прорыв 2□1..Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1	0	1	01.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1	0	1	03.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря				14.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Футбол – 6 часов.</b>						
55.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	0	1	17.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	0	1	22.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Освоение техники ведения мяча (ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	24.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0	1	29.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	01.05.25 (29.04)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование физических способностей Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	06.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Кроссовая подготовка – 5 часов.</b>						

61.	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.ОРУ. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. Игра «Перестрелка»	1	1	0	08.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Круговая тренировка. Кросс 1000м. – учет. Игра «Перестрелка»	1	0	1	13.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	ОРУ. Кросс до 17 минут, бег с препятствиями	1	1	0	15.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Развитие выносливости. Бег 2000 м. (без учета время). Подвижные игры.	1	1	0	20.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры.	1	1	0	22.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Легкая атлетика- 3 часа.</b>						
66.	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Эстафеты Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки	1		0	1	27.05.25 <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Прыжки через скакалку. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1		0	1	29.05.25 <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Тестирование физических качеств. Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	1		0	1	29.05.25 <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

2. Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

- Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс.- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю).

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.-Просвещение, 2020.

- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2020г.

- Легкая атлетика в школе / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., 2007.

- Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М., 2007

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://gto.ru/>

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://obg-fizkultura.ru>

<https://infourok.ru>