

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 318  
с углубленным изучением итальянского языка  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методического объединения  
учителей физкультуры  
Протокол № 1\_\_  
От «29\_\_»\_августа\_\_2025\_г.

Председатель МО  
\_\_\_\_\_/\_В.В.Невская\_/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_  
/Красновская Е.М./

«29 »\_августа\_2025\_г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ СОШ № 318  
\_\_\_\_\_/Кахиани И.А./  
Приказ № 126\_\_  
От «29\_\_»\_августа\_2025\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО «Физической культуре»**

**10 класс**

**на 2025 -2026учебный год**

**Составил(а)**

**Учитель**

**Невская Виктория Владимировна**  
**Сайфутдинов Мнир Хасанович**

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1\_\_ от «30\_\_»\_августа\_2025\_г.

**Санкт-Петербург**

**2025**

## **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 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история развития комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения

мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц

### *Модуль «Лёгкая атлетика».*

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. Кроссовый бег; прыжок в длину Метание. Высокий, низкий старт.

### *Модуль «Спортивные игры».*

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

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. 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;

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 10 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

составлять и самостоятельно выполнять комплексы , включающие упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног ;  
выполнять беговые упражнения применять их в беге по пересечённой местности;  
выполнять метание. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;  
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол,  
взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и особенностей

---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Физическая культура как социальное явление</b>	0.25			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	<b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b>	0,25			
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1.	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1.	<b>Физкультурно-оздоровительная</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>деятельность</b>				
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	<b>Легкая атлетика модуль («Легкая атлетика»)</b>	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	<b>Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)</b>	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	<b>Спортивные игры Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)</b>	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	<b>Спортивные игры Волейбол(модуль «Спортивные игры»)</b>	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	<b>Спортивные игры Футбол (модуль «Спортивные игры»)</b>	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	<b>Подготовка к выполнению нормативов требований комплекса ГТО ( модуль «Спорт»)</b>	12			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

Итого по разделу	68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контро льные работы	практи ческие работы		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> <b>7 часов</b>						
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт Стартовый разгон..Развитие скоростных качеств Физическая культура как явление культуры	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
2.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт Бег по дистанции. . Развитие скоростных качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
3.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
4.	ОРУ Специальные беговые упражнения Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Старт из различных положений.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Контроль ный
5.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка человека. Законодательные основы развития физической культуры.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
6.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
7.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание. Развитие скоростно-силовых качеств..	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
<b>Модуль «Подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спортивная и физическая подготовка»).</b> <b>(6ч)</b>						
8.(1)	Основы организации и проведения мероприятий по сдаче норм ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Правила ТБ.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
9(2).	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м,100 м.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
10(3).	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м, 100 м.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий

11(4).	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000м., 3000 м.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
12(5).	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м, 3000м.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
13(6).	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине - девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный

**Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».**  
**9 часов**

14(1)	Техника выполнения игровых действий Способы владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
15(2)	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Способы владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
16(3).	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Способы владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
17(4).	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Вбрасывание мяча.. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
18(5).	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Вбрасывание мяча.. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
19(6).	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Выполнение штрафных бросков.. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
20(7).	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Выполнение штрафных бросков.. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
21(8).	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Выполнение штрафных бросков.. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
22(9)	Техника выполнения игровых действий Сочетание приемов Выполнение штрафных бросков.. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий

**Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»)**

*12 часов.*

23.(1)	Техника безопасности Упражнения оздоровительной гимнастики Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
24.(2)	Упражнения оздоровительной гимнастики Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
25.(3)	Упражнения оздоровительной гимнастики Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
26.(4)	Упражнения оздоровительной гимнастики Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
27.(5)	Упражнения оздоровительной гимнастики Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
28.(6)	Упражнения оздоровительной гимнастики Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц рук.. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
29.(7)	Упражнения оздоровительной гимнастики Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц рук.. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
30.(8)	Упражнения оздоровительной гимнастики Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц ног. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	
31.(9)	Упражнения оздоровительной гимнастики Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц ног. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
32 (10)	Упражнения оздоровительной гимнастики ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
33 (11)	Упражнения оздоровительной гимнастики ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
34 (12)	Упражнения оздоровительной гимнастики ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный

**«Спортивные игры. Волейбол». (модуль «Спортивные игры»)  
12 часов**

35.(1)	Правила поведения и техника безопасности по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах Учебная игра..	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
36.(2)	Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
37. (3)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
38.(4)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
39.(5)	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подач. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
40.(6)	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подач. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
41.(7)	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подач. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
42.(8)	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подач Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
43.(9)	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подач. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
44 (10)	Комбинации из разученных приемов. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
45 (11)	Комбинации из разученных приемов. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием	1	Укажит е часы	Укажит е час	Укажите дату	Текущий

	подачи Учебная игра					
46 (12)	Комбинации из разученных приемов. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1				Зачетный
<b>Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»). 9 часов</b>						
47(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
48(2).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
49(3)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
50(4)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
51(5)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
52.(6)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
53.(7)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков.. Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
54.(8)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
55.(9)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
<b>Модуль «Подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»).</b>						

<b>(6ч)</b>						
56(1)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
57.(2)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
58.(3)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
59(4)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
60(5)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
61(6)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> <b>7 часов</b>						
62.(1)	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
63.(2)	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
64.(3)	Низкий старт . Вег по дистанции . Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
65.(4)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
66.(5)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
67.(6)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Текущий
68.(7)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Укажит е часы	Укажит е часы	Укажите дату	Зачетный
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>			<b>68</b>			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант: Физическая культура. 8 классы. В. И. Лях

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Справочник учителя физической культуры» Н.М. Вилкова . Издательство «Учитель» 2016 год.
2. Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. . Издательство «Учитель» 2008 год

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Online Test Pad

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая;  
Скамейки гимнастические;  
Перекладина навесная;  
Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
Маты гимнастические;  
Мячи набивные;  
Скакалки гимнастические;  
Палки гимнастические;  
Обручи гимнастические;  
Рулетка измерительная;  
Щиты с баскетбольными кольцами;  
Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);  
Стойки волейбольные;  
Сетка волейбольная;  
Аптечка медицинская.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027