

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№3 с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края

МБОУ СОШ № 3 с. Арзгир

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей ОБЖ,
физической культуры, технологии,
музыки, ИЗО

_____ Концевая Ю.В.

Протокол №1

от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Быстрицкая Н.В.

Протокол №1

от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 с. Арзгир
Арзгирского района Ставропольского
края

_____ Лахно И.Н.

Приказ №217

от "30" 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3394010)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5-11 класса основного общего
образования
на 2024 - 2025 учебный год

Составитель: Кондраков Владимир Васильевич
учитель физической культуры

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, – 68 часов: в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в высоту с разбега методом «прогнозирования».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований

комплексов ГТО в беговых (бег на короткие дистанции и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивной дисциплины) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удерживанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств 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 базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наущников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

обеспечить организацию и проведение занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

проводить наблюдения за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять

измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения на международных просторах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 8 классе* обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохраняя связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за выполнением их другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполняйте прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдайте и анализируйте технические особенности при выполнении других упражнений, выявляйте ошибки и предлагайте способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			https://resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Инструктаж по л/а.	1				https://resh.edu.ru
2	История возникновения Олимпийских игр.	1				https://resh.edu.ru
3	Бег 30 м на результат	1				https://resh.edu.ru
4	Входной контроль: Техника бега на 60 метров	1				https://resh.edu.ru
5	Коррекция избыточной массы тела	1				https://resh.edu.ru
6	Техника низкого старта.	1				https://resh.edu.ru
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru
8	Бег на короткие дистанции. Бег	1				https://resh.edu.ru

	30м					
9	Индивидуально-групповая работа выполнения занятий на уроке.	1				https://resh.edu.ru
10	Упражнения для профилактики осанки.	1				https://resh.edu.ru
11	Бег на короткие дистанции. Бег на 60м.	1				https://resh.edu.ru
12	Бег на средние дистанции. Бег 500м.	1				https://resh.edu.ru
13	Бег на длинные дистанции. Бег 1000м.	1				https://resh.edu.ru
14	Бег на длинные дистанции. Бег 2000м без учета времени.	1				https://resh.edu.ru
15	Кроссовая подготовка (300м)	1				https://resh.edu.ru
16	Кроссовая подготовка (500м)	1				https://resh.edu.ru
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru

18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru
19	Прыжки со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru
20	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru
21	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru
24	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru
25	Прыжки в высоту с разбега, способом фосбери-флоп.	1				https://resh.edu.ru
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru
28	Техника подтягивания в висе Техника выполнения опорного	1				https://resh.edu.ru

	прыжка через козла в ширину					
29	Техника выполнения кувырка вперёд в шеренге в парах и тройках взявших под руки	1				https://resh.edu.ru
30	Техника выполнения кувырка назад	1				https://resh.edu.ru
31	Эстафета с использованием обручей Техника выполнения кувырка назад	1				https://resh.edu.ru
32	Промежуточная аттестация: Техника лазания по канату в три приёма	1				https://resh.edu.ru
33	Упражнения на развитие гибкости у гимнастической лестницы	1				https://resh.edu.ru
34	Упражнения на брусьях – махи стойка на плечах склёпка соскок	1				https://resh.edu.ru
35	Баскетбол. Штрафные броски.	1				https://resh.edu.ru
36	Штрафные броски	1				https://resh.edu.ru
37	Бросок мяча в корзину двумя	1				https://resh.edu.ru

	руками в прыжке					
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru
40	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru
41	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru
44	Волейбол.Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru
45	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru
46	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку	1				https://resh.edu.ru
47	Техника выполнения нижней	1				https://resh.edu.ru

	прямой подачи мяча через сетку					
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru
53	Правила и техника выполнения	1				https://www.gto.ru

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gto.ru
55	Инструктаж по ТБ. Инструктаж по л/а. Совершенствование техники бега с низкого старта	1				https://resh.edu.ru
56	Бег 30 м на результат	1				https://resh.edu.ru
57	Кроссовая подготовка (500м)	1				https://resh.edu.ru
58	Кроссовая подготовка (500м)	1				https://resh.edu.ru
59	Кроссовая подготовка (1000м)	1				https://resh.edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru
61	Правила и техника выполнения	1				https://www.gto.ru

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru
66	Итоговая аттестация: Кроссовая подготовка. Итоговая аттестация	1				https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru
68	Индивидуальные тактические	1				https://resh.edu.ru

	действия в футболе. Игра.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru>

