

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Родинского района Алтайского края

МБОУ РСОШ№1

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей школы

Руководитель МО
_____ Казаков В.В.

Протокол №1
от "30"08 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Карташова И.В.

Протокол №1
от "30"08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Барбье Т.Л.

Приказ №199
от "30"08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID1334152)

Учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Казаков Владимир Владимирович
Учитель физической культуры

с.Родино2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методики технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи

становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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 [1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форморганизации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивнаяфизическаякультура,еёисторияисоциальнаязначимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработкаиндивидуальныхплановзанятий корригирующейгимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактикаперенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнениямышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общегоутомленияи остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинацияиз ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом техническихэлементоввстойках, упорах,кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений сувеличивающимсячисломтехническихэлементоввпрыжках,поворотахипередвижениях(девушки).Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах ивисах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений вупоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка квыполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из водытолчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на грудиина спине. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игроваядеятельностьпоправиламиспользованиемранее разученныхтехническихприёмов.

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 приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее

разученных технических приёмов(юноши).

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общности 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 организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения санкинского состояния 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых, технических, легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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 частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0,5	0	0	02.09.2022	характеризуют основные направления и формы организации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0,25	0	0	09.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Адаптивная физическая культура	0,25	0	0	24.10.2022	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0,5	0	0	07.11.2022	измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0,5	0	0	11.11.2022	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	23.11.2022	знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1	0	0	22.11.2022	повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	17.10.2022	знакомятсярелаксационнымиупражнениями а регуляцию вегетативной нервной системы,разучивают их в определённойпоследовательности и используют в режимеучебного дня в сочетании с упражнениямифизкультминутки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация наперекладине	2	0	0	19.10.2022 22.10.2022	разучиваютупражнениякомбинациипофазамив полнойкоординации;;	Устный опрос; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация напараллельных брусьях, перекладине	3	0	0	28.10.2022 06.11.2022	составляюткомбинациюизхорошоосвоенныхупра жнений и разучивают её в полнойкоординации;;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базеритмической гимнастики	2	0	0	14.11.2022 21.11.2022	закрепляютиссовершенствуюттехникуранееосвоен ных акробатических упражнений(кувырки, стойки, прыжки, гимнастическиймостикидр.);;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	2	0	0	05.10.2022 12.10.2022	разучивают подводящие упражнения косвоению техники бега по изменяющемусягрунту,выполняютеговполнойк ординации;;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	0	16.09.2022 21.09.2022	знакомятсяобразцомпрыжкавдлинусразбегапо способом «прогнувшись», сравнивают стехникой прыжка способом «согнув ноги»,выделяют специфические особенности выполненияфаздвижения,делаютвыводы;;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований полёгкой атлетике	1	0	0	12.09.2022	знакомятсяосновнымиразделамиПоложения соревнованиях, правилах допуска к иучастию и оформления необходимыхдокументов;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	0	05.09.2022 08.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и анализируют новые правила развития физических качеств и обучения техники физическим упражнениям; планируют систему тренировочных занятий по легкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	0	23.09.2022 28.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и анализируют новые правила развития физических качеств и обучения техники физических упражнений; планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;	Устный опрос; Зачет	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	0	18.01.2023 23.01.2023	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижения в полной координации;	Устный опрос	
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	25.01.2023 30.01.2023	знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	01.02.2023 08.02.2023	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;	Устный опрос	https://resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2	0	0	10.02.2023 17.02.2023	знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	-	0	0		уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кролем на груди;	Устный опрос;	
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	-	0	0		знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложности их выполнения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru

3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	-	0	0		выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди с отталкиванием и поворотом;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты мяча на месте	1	0	0	25.11.2022 02.12.2022	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	0	05.12.2022 14.12.2022	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.;	Устный опрос	https://resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	0	16.12.2022 26.12.2022	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	0	28.12.2022 16.01.2023	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	0	20.02.2023 24.02.2023	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос	https://resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при изучении прямого нападающего удара, способам контроля и оцениванию его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его изучения и закрепления	1	0	0	27.02.2023	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполняют технику в полной координации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	01.03.2023 06.03.2023	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют по следовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	0	10.03.2023 17.03.2023	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку перед ней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос	https://resh.edu.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.03.2023	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол мини-футбол	4	0	0	12.05.2023 19.05.2023	знакомятся тактической схемой игры «4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; знакомятся тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		44						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	0	0	14.10.2022	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре и рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ РСОШ №1 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос
4.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	15.09.2022	Зачет
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
6.	Зачёт: Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.(Тест ГТО)	1	0	0	22.09.2022	Зачет;

7.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос
8.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос ;Зачет
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1500 м. Развитие выносливости.	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
10.	.Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос
11.	Зачёт: Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	11.10.2022	Зачет
12.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос, Тестирование

13.	.Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос
14.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос
15.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История и виды гимнастики	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
16.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос
17.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Адаптивная физическая культура	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос
18.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	0	10.11.2022	Зачет;

19.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция нарушения осанки	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос
20.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос
21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос
22.	Зачёт: Тест на гибкость (Тест ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	0	24.11.2022	Зачет
23.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос
24.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос

26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос
28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос
29.	Зачёт: Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (техника выполнения)	1	0	0	20.12.2022	Зачет
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по ТБ. История, основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;

34.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	17.01.2023	
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. (тест ГТО)	1	0	0	19.01.2023	Тестирование
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Правила соревнований по лыжным гонкам. (тест ГТО)	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос
42.	Зачёт: Прохождение дистанции 4,5 км (без учёта времени)	1	0	0	14.02.2023	Зачет

43.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос ; Тестирование
44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос ;
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	07.03.2023	Зачет;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос ;

51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос
52.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос
53.	.Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание. Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты	1	0	0	06.04.2023	Устный опрос
55.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос
56.	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	13.04.2023	Устный опрос

57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос
58.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча	1	0	0	20.04.2023	Устный опрос
59.	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	0	25.04.2023	Зачет
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	27.04.2023	Устный опрос
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости	1	0	0	02.05.2023	Устный опрос;
62.	Зачёт: Бег 2000 м (без учёта времени)- девушки; Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	0	04.05.2023	Зачет

63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	11.05.2023	Устный опрос; Тестирование
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1	0	0	18.05.2023	Устный опрос
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос;

67.	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам.</p> <p>Учебная игра.</p>	1	0	0	25.05.2023	Устныйопрос
68.	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	1	0	0	30.05.2023	Тестирование
	<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	68				;

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс / Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; В ведите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. - М.: ИСРО Российской академии образования, 2021 г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд. перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. - 104 с)

В.И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015-2-е изд. – 190 с.

В.И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2014. – 208 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям

В.И. Лях 8-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index>.

[php/kpop-main/kpop-fk.html](https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index)

<https://www.gto.ru/#gto-method>
<https://www.gto.ru/norms>

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

