

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

Отдел образования Администрации Любимского муниципального

района

МОУ Ермаковская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Морнова Наталья Михайловна
Приказ №29/2 от «05» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3307632)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

д. Ермаково 2023

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 – 374 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

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.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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 планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учётом программы воспитания
5 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	1			http://teoriya.ru/ru (журнал «Теория и практика физической культуры») https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр».
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0			
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Круглый стол, на котором ученики определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них.

Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Осенний и весенний кросс –воспитание спортивного азарта, популяризация лёгкой атлетики среди школьников.</p> <p>Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы – воспитывает волю к победе, доброжелательное отношение детей друг к другу.</p> <p>Беседа на тему «Значение, виды и зарождение современной лёгкой атлетики»</p> <p>Круглый стол по обсуждению как применять беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13		<p>https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html (всё о гимнастике) https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Лекция «История развития гимнастики и выдающиеся спортсмены прошлых лет»</p> <p>Беседа на тему «Помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений».</p> <p>«Соблюдение правил техники безопасности».</p> <p>Работа в группах по анализу техники выполнения упражнений, выявления ошибок и помощь в их исправлении.</p>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Школьные соревнования по лыжным гонкам, лыжная эстафета – воспитание упорства в достижении результатов, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий. Лыжный поход – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины, воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества; воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	1	<p>http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм) https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа на тему «История развития баскетбола и его значение при занятиях» Круглый стол на тему «Основные правила проведения соревнований» Школьные и районные турниры по баскетболу– воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	<p>http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм) https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа на тему «История развития волейбола</p>

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	1	0	http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм) https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа на тему «История развития футбола» Выступление с рефератами на тему «Лучшие спортсмены прошлых лет» Школьные соревнования по футболу.
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1		https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Фестиваль ВФСК ГТО – создание положительного отношения школьников к ГТО.
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

6 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	1			http://teoriya.ru/ru (журнал «Теория и практика физической культуры») https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр».
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			http://www.fizkult-ura.ru/ (сайт «ФизкультУра») Беседа на тему «Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата»
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 (научно-методический журнал) "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой.

					Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Осенний и весенний кросс –воспитание спортивного азарта, популяризация лёгкой атлетики среди школьников. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы – воспитывает волю к победе, доброжелательное отношение детей друг к другу. Беседа на тему «Значение, виды и зарождение современной лёгкой атлетики» Круглый стол по обсуждению как применять беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1		https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html (всё о гимнастике) https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Лекция «История развития гимнастики и выдающиеся спортсмены прошлых лет» Беседа на тему «Помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений». «Соблюдение правил техники безопасности». Работа в группах по анализу техники выполнения упражнений, выявления ошибок и помощь в их исправлении.

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Викторина «Кто хочет стать спортсменом» - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету, познавательное отношение к лыжному спорту.</p> <p>Школьные соревнования по лыжным гонкам, лыжная эстафета – воспитание упорства в достижении результатов, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p> <p>Лыжный поход – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины, воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества; воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	1	<p>http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм) https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа на тему «История развития баскетбола и его значение при занятиях» Круглый стол на тему «Основные правила проведения соревнований» Школьные и районные турниры по баскетболу– воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол	6		<p>http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм)</p>

	(модуль "Спортивные игры")				<p>https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Круглый стол на тему «Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</p> <p>Школьные и районные турниры по волейболу – воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	1		<p>http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм)</p> <p>https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Круглый стол: «Ученики моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности».</p> <p>Во время игры выполняют правила, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Школьные соревнования по футболу.</p>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1		<p>https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Фестиваль ВФСК ГТО – создание положительного отношения школьников к ГТО.</p>

Итого по разделу	65			
Раздел 3. Название				
Итого	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0	

7 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	1			http://teoriya.ru/ru (журнал «Теория и практика физической культуры») https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр».
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0		http://www.fizkult-ura.ru/ (сайт «ФизкультУра») Беседа на тему «Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата»
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 (научно-методический журнал) "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой.

					Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Осенний и весенний кросс –воспитание спортивного азарта, популяризация лёгкой атлетики среди школьников. Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы – воспитывает волю к победе, доброжелательное отношение детей друг к другу.</p> <p>Беседа на тему «Значение, виды и зарождение современной лёгкой атлетики»</p> <p>Круглый стол по обсуждению как применять беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1		<p>https://infourok.ru/vse-o-gimnastike-v-shkole-1608726.html (всё о гимнастике)</p> <p>https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Лекция «История развития гимнастики и выдающиеся спортсмены прошлых лет»</p> <p>Беседа на тему «Помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений».</p> <p>«Соблюдение правил техники безопасности».</p> <p>Работа в группах по анализу техники выполнения упражнений, выявления ошибок и помощь в их исправлении.</p>

					Школьные соревнования по акробатике. «Гимнастический марафон» - воспитание дружеских взаимоотношений друг с другом, взаимопомощи - воспитывать у детей интерес к акробатике и снарядной гимнастике.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Викторина «Кто хочет стать спортсменом» - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету, познавательное отношение к лыжному спорту. Школьные соревнования по лыжным гонкам, лыжная эстафета – воспитание упорства в достижении результатов, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий. Лыжный поход – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины, воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества; воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	1		http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм) https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре) Беседа на тему «История развития баскетбола и его значение при занятиях» Круглый стол на тему «Основные правила проведения соревнований» Школьные и районные турниры по баскетболу–

					воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1		<p>http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм)</p> <p>https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Круглый стол на тему «Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдение техники безопасности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Школьные и районные турниры по волейболу – воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	1		<p>http://videouroki.net (фрагменты видеоуроков по спортивным играм)</p> <p>https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Круглый стол: «Ученики моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности». Во время игры выполняют правила, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. Школьные соревнования по футболу.</p>
2.7	Подготовка к выполнению	9	1		https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)

нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Фестиваль ВФСК ГТО – создание положительного отношения школьников к ГТО.
Итого по разделу	65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Олимпийские игры древности.	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
2	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием. организация и проведение самостоятельных занятий. Упражнения утренней зарядки.	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
3	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег на длинные дистанции	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
4	Бег на длинные дистанции	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
5	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)

8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Метание малого мяча на дальность	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
12	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Бросок набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
15	Упражнения на развитие координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения на формирование телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Опорные прыжки	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
21	Опорные прыжки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения на гимнастической	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	лестнице				
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи"	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи"	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
28	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
30	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
32	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Спуск на лыжах с пологого склона	1			https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
34	Спуск на лыжах с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча стоя на месте	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
38	Ведение мяча в движении	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
39	Ведение мяча на месте и в движении "по прямой", "по кругу" и "змейкой"	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
40	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
41	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Прямая нижняя подача мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
47	Прямая нижняя подача мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приём и передача мяча снизу	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
49	Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Приём и передача мяча сверху на месте и в движении	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
51	Приём и передача мяча сверху на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
56	Ведение футбольного мяча «по прямой», "по кругу"	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
57	Ведение футбольного мяча «змейкой». Игра в футбол по упрощенным правилам.	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)

58	Обводка мячом ориентиров	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки.	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Упражнения для коррекции телосложения, зрения, нарушения осанки.	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
4	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

6	Спринтерский бег	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
7	Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Челночный бег	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
15	Бросок набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
17	Строевые упражнения. Перестроения.	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
18	Акробатические комбинации	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по

						физкультуре)
19	Акробатические комбинации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Лазание по канату в три приема	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
25	Лазание по канату в три приема	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения на гимнастической лестнице	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Преодоление небольших	1				https://www.youtube.com/

	трамплинов при спуске с пологого склона					(видеоуроки по физкультуре)
32	Упражнения лыжной подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
36	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Подъём в горку на лыжах способом "лесенка"	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
38	Подъём в горку на лыжах способом "лесенка"	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Прохождение дистанции на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	ТБ на уроках спортивных игр. Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
42	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по

						физкультуре)
43	Упражнения в ведении мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
44	Упражнения в ведении мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
46	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
51	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
52	Передача мяча двумя руками снизу	1				https://www.youtube.com/

	в разные зоны площадки					(видеоуроки по физкультуре)
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки и передачи мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча и обводки	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/history
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/norms

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				https://www.gto.ru/norms

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и в современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
3	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
4	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на 30м и 60м	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
5	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

7	Бег с преодолением препятствий способом "наступление"	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Эстафетный бег	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Бросок набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
16	Акробатические пирамиды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Комбинация на низкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической перекладине					
21	Лазанье по канату в два приёма	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
22	Лазанье по канату в два приёма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Комбинации на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинации из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотам (мальчики)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Комбинации на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинации из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотам (мальчики)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	ТБ на уроках лыжной подготовки. Смазка лыж. Передвижения на лыжах изученными способами	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
27	Передвижения на лыжах по учебному кругу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

29	Торможение на лыжах способом «упор»	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
30	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
31	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
32	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
37	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча после отскока от пола	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
39	Ловля мяча после отскока от пола	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по

						физкультуре)
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
42	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Верхняя прямая подача мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
46	Верхняя прямая подача мяча	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
49	Перевод мяча за голову	1				https://www.youtube.com/

						(видеоуроки по физкультуре)
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
57	Игра в футбол	1				https://www.youtube.com/ (видеоуроки по физкультуре)
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1				https://www.gto.ru/history

	травмах					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/norms
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
61	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/norms
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/norms
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/norms
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/norms
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/norms

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/norms
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/norms
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5—7 классы — М.: Просвещение, 2014

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (resh.edu.ru),

ВФСК ГТО (gto.ru)

ГТО76.pф

<https://www.youtube.com/>(видеоуроки по физкультуре)

