

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр
образования №39 имени Героя Советского Союза Алексея
Арсентьевича Рогожина"
МБОУ ЦО № 39

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор ЦО

Гордиенко Н.А.

Белова Е.О.

Лобач Б.В.

Приказ № 180-А
29 августа 2023 г.

Приказ № 180-А
29 августа 2023 г.

Приказ № 180-А
29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1781264)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Тула 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, 68 часов: в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, переворотах (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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре 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 к выполнению 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 воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание 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. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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 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).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их 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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

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	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	0	17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	12	0	12	

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	0	17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	12	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. История легкой атлетики. Подготовка к занятиям физической культурой, гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений 1 ч	1	0	1	04.09	https://resh.edu.ru
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков 1 ч	1	0	1	6.09	https://resh.edu.ru
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–50 м. КОНТРОЛЬ бег на 30 м. 1 ч	1	0	1	11.09	https://resh.edu.ru

4	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей. КОНТРОЛЬ бег на 60 м. 1 ч	1	0	1	13.09	https://resh.edu.ru
5	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка) 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике. КОНТРОЛЬ бег на 1000 м. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
7	Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

9	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5–7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. КОНТРОЛЬ Прыжок в длину с места. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
10	Комплекс упражнений утренней зарядки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Элементы релаксации, аутотренинга 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
11	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
12	Баскетбол. Ведение мяча. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол КОНТРОЛЬ техники выполнения стойки и передвижений игрока 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
13	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	1	0	1		https://resh.edu.ru

	<p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол 1 ч</p>					
14	<p>Баскетбол. Бросок мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола КОНТРОЛЬ техники ведения мяча 1 ч</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru
15	<p>Баскетбол. Бросок мяча. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие выносливости 1 ч</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru
16	<p>Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра(2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. КОНТРОЛЬ техники ведения</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru

	мяча с изменением направления 1 ч					
17	Баскетбол. Бросок мяча. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
18	. Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты КОНТРОЛЬ техники броска одной рукой от плеча с места 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
19	Баскетбол. Перехват мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
20	.Баскетбол. Перехват мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
21	Баскетбол. Позиционное нападение.	1	0	1		https://resh.edu.ru

	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Упражнения на развитие силовых способностей КОНТРОЛЬ техники броска снизу в движении 1 ч					
22	Баскетбол. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Упражнения на развитие быстроты 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
23	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. История гимнастики. Виды гимнастики. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
24	Организующие команды и приемы. Висы. Перестроение из колонны дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей	1	0	1		https://resh.edu.ru

	направленности прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности 1 ч					
25	Акробатика. Лазанье по канату. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие гибкости. КОНТРОЛЬ тест на гибкость. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
26	Акробатика. Лазанье по канату. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
27	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. КОНТРОЛЬ акробатическая комбинация. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
28	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах	1	0	1		https://resh.edu.ru

	правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. 1 ч					
29	Висы. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силовых способностей. КОНТРОЛЬ подтягивания на низкой и высокой перекладинах 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
30	Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
31	Опорный прыжок. Техника выполнения разбега, наскока на мостик, вскок в упор присев, соскок. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. КОНТРОЛЬ техники выполнения опорного прыжка 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
32	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной) Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru

	координации 1 ч					
33	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
34	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности . КОНТРОЛЬ техника выполнения попеременного двухшажного хода 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
35	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
36	Передвижение на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты .	1	0	1		https://resh.edu.ru

	КОНТРОЛЬ техника выполнения одновременного бесшажного хода 1 ч					
37	Передвижение на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Упражнения на развитие быстроты 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
38	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости. КОНТРОЛЬ дистанция 1000 м 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
39	Передвижения на лыжах. Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
40	Передвижения на лыжах. Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации . КОНТРОЛЬ техника спуска и подъема на склон 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

41	Передвижения на лыжах. Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
42	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий КОНТРОЛЬ техника торможения 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
43	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий. Прохождение отрезков 3 × 300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие координации КОНТРОЛЬ дистанция 2000 м.(Д)- 3000м.(М) 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
44	Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Гонка в группах. Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
45	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной	1	0	1		https://resh.edu.ru

	вперёд. Круговая эстафета с мячами. 1 ч					
46	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах) Подвижные игры: «Передал – садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 × 5 м . КОНТРОЛЬ челночный бег 3x10 м. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
47	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач). Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Игра в волейбол по упрощённым правилам: 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
48	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах) с расстояния 4–6 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения . Игра в волейбол по упрощённым правилам. КОНТРОЛЬ техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
49	Волейбол . Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч» 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

50	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Контроль техники приема мяча снизу двумя руками. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
51	Волейбол. Приём и передача мяча сверху (снизу) двумя руками (на количество передач) через сетку в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам: КОНТРОЛЬ прыжки на скакалке за 1 мин 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
52	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу(в парах) Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча брошенного партнёром с расстояния 4–6 м. Игра в волейбол по упрощённым правилам 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
53	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач). Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Подвижная игра «Не урони мяч» 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

54	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Блокирование. Подвижные игры «Мяч над головой», «Не урони мяч» 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
55	Волейбол. Комбинация прием - передача мяча в парах. Техника выполнения нижней прямой подачи. Общеразвивающие упражнения. Игра в волейбол по упрощённым правилам КОНТРОЛЬ техники выполнения метания набивного мяча 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
56	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах, в стену, с лицевой линии площадки. Техника выполнения нападающего удара с места. Игра в волейбол по упрощённым правилам 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
57	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Общеразвивающие упражнения Игра в волейбол по упрощённым правилам КОНТРОЛЬ техники нижней прямой подачи 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
58	Волейбол. Прямой нападающий удар. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку . Нападающий удар по мячу 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
59	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru

	с разбега способом «перешагивание». Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации 1 ч					
60	Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации . КОНТРОЛЬ Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
61	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Техника многоскоков тройной, восьмерной. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
62	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра. КОНТРОЛЬ техники передачи эстафетной палочки 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
63	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

64	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
65	Кроссовый бег. Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). КОНТРОЛЬ бег на 1500м 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
66	Метание малого мяча. Техника выполнения скрестного шага. Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5–6 м. Упражнения на развитие силовых способностей 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
67	Метание малого мяча. Упражнения на развитие силовых способностей. КОНТРОЛЬ Метание малого мяча с 4–5 беговых шагов на дальность 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
68	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой. Игры на основе футбола 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	1	0	1		https://resh.edu.ru
2	Беговые упражнения. Высокий старт. Техника низкого старта. Бег по дистанции 30–40 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
3	Беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. Контроль бег на 60 м. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
4	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка». 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

5	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции Упражнения на развитие скоростных способностей. Бег отрезков 400–600 м в разном темпе. Контроль бег на 1000 м. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
6	Беговые упражнения. Челночный бег. Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
7	Беговые упражнения. Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Контроль челночный бег 3x10 м. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
8	Беговые упражнения. Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
9	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Спортивные игры. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в	1	0	1		https://resh.edu.ru

	длину. Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Упражнения на развитие быстроты. Контроль прыжки в длину с места. 1 ч					
11	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
12	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Контроль техника выполнения поворотов с мячом. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
13	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1		https://resh.edu.ru

	Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Упражнения на развитие координационных способностей 1 ч					
14	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы с места. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
15	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
16	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с	1	0	1		https://resh.edu.ru

	сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. Контроль техника ведения мяча. Тест 1. 1 ч					
17	. Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
18	8. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. Контроль техника ведения мяча. Тест 2 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
19	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
20	Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru

	одной рукой от плеча в прыжке. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. Контроль техника передачи мяча в тройках со сменой места. 1 ч					
21	Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие выносливости. Контроль техники выполнения штрафных бросков. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
22	Баскетбол. Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
23	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
24	Упражнения на развитие гибкости (с	1	0	1		https://resh.edu.ru

	предметами). Способы регулирования физической нагрузки. Контроль тест на гибкость. 1 ч					
25	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости . 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
26	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
27	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Помощь и страховка. Контроль выполнения акробатического комплекса. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
28	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
29	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге	1	0	1		https://resh.edu.ru

	(ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м) из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Контроль подтягивание на перекладине. 1 ч					
30	Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100–115 см (м), 105–110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
31	Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Контроль выполнение опорного прыжка. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
32	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с лентами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

33	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Эстафеты. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжных мазей. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
34	Передвижения на лыжах. Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности. Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
35	Передвижения на лыжах Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
36	Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
37	Повороты на лыжах. Тренировка поворотов на спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

38	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Торможение. Меры безопасности на склоне. Контроль техники выполнения поворотов. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
39	Спуски на лыжах. Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
40	Спуски на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок». Контроль техники выполнения спусков 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
41	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. в переменном темпе. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
42	. Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. Контроль техники выполнения подъемов на склон. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
43	Передвижения на лыжах. Первая помощь при травмах. Контроль дистанция 2 км. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
44	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении	1	0	1		https://resh.edu.ru

	эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для развития силы мышц туловища 1 ч					
45	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру). Перемещения с изменением направления по команде. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
46	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Перемещения с изменением направления . Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Контроль прыжки на скакалке за 1 мин. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
47	Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
48	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
49	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Блокирование. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Игра в волейбол по упрощённым правилам .	1	0	1		https://resh.edu.ru

	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку. 1 ч					
50	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
51	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Правила соревнований по волейболу. Контроль техники передачи мяча снизу через сетку. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
52	Волейбол. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
53	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской и сочинской Олимпиадах. Комплекс упражнений для развития	1	0	1		https://resh.edu.ru

	быстроты движений (скоростных способностей) 1 ч					
54	Волейбол. Прямой нападающий удар. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Контроль техники выполнения нижней прямой подачи. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
55	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
56	Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
57	Волейбол. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Учебная игра волейбол. Контроль техники выполнения прямого нападающего удара. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

58	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в волейбол. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
59	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки) 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
60	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Контроль прыжки в высоту. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
61	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
62	Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра. Контроль техники передачи эстафетной палочки. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

63	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей». 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
65	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Подвижные игры. Контроль бег 1500м (д)–2000 м (м). 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
66	Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
67	Метание малого мяча. Упражнения на развитие ловкости, метание мяча в цель. Контроль по метание мяча (вес 150 г) на дальность. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru
68	. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижные игры. 1 ч	1	0	1		https://resh.edu.ru

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

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы.

Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5.
Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. –М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
Методические пособия
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор

