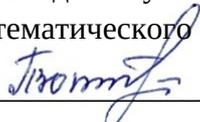


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Выписка из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей
математического цикла



Пепченко В.И.
Протокол №1 от
«28»08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Веренчикова С.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Сновская
СОШ»



Веренчикова С.А.
Приказ № 58 Д от
«29»08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1891681)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Выписка верна 31.08.2023
Директор С.А.Веренчикова



Составитель: Куянова К.В.,
учитель физкультуры.

Сновское, 2024 – 2025 уч.год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского 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. Проплавание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на

параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и

другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. 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 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 физкультурминуток, 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 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 вперёд 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).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/

					Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3			Сайт: https://user.gto.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт:

					www.fizkulturavshkole.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3			Сайт: https://user.gto.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт:

					www.fizkulturavshkole.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Сайт: https://user.gto.ru/
2.8	Модуль "Спорт"	3			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

Итого по разделу	61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

9 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	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт:

					www.fizkulturavshkole.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Сайт: https://user.gto.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			Сайт: https://fizkurana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

Итого по разделу	61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя		https://resh.edu.ru/subject/9/5/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/https://resh.edu.ru/
3	Олимпийские игры древности	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/
4	Режим дня	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/https://resh.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и		Сайт: https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmex6ugfs898075929

			самоорганизации		
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/
7	Составление дневника по физической культуре	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/
8	Упражнения утренней зарядки	1	Воспитание культуры общения на уроке		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
11	Кувырок вперед и назад в группировке	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
12	Кувырок назад в	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических		https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	группировке		упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		7464/conspect/261476/
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	Расширять кругозор учащихся, формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
14	Опорные прыжки	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
15	Опорные прыжки	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/https://resh.edu.ru/
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
19	Правила и техника выполнения нормативов	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276

	комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		физическое развитие и физическую подготовленность		
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
21	Бег на длинные дистанции	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/
23	Бег на короткие дистанции	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/?ysclid=lmexopsr8c13148594
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	Расширять кругозор учащихся, формируя знания о достижениях российских		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/

			спортсменов в различных видах спорта		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/?ysclid=lmexqf9r93308941756
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/https://resh.edu.ru/
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/

			и взаимодействию с другими обучающимися		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Расширять кругозор учащихся, формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, чувство поддержки своим одноклассникам		https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/?ysclid=lmexvozv9637101911
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий		https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/?ysclid=lmexvozv9637101911
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/

38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/?ysclid=lmexyhaeo8214943036
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	Расширять кругозор учащихся, формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/https://resh.edu.ru/
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
44	Ведение мяча стоя на месте	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/

45	Ведение мяча в движении	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
46	Ведение мяча в движении	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/?ysclid=lmey5my9ya244492240
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/?ysclid=lmey5my9ya244492240
48	Технические действия с мячом	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/?ysclid=lmey5my9ya244492240
49	Технические действия с мячом	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/?ysclid=lmey5my9ya244492240
50	Прямая нижняя подача мяча	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
51	Прямая нижняя подача мяча	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/

52	Приём и передача мяча снизу	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/
53	Приём и передача мяча снизу	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/
54	Приём и передача мяча сверху	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
55	Приём и передача мяча сверху	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
56	Технические действия с мячом	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
57	Технические действия с мячом	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		https://fizkulturana5.ru/?ysclid=lmewt2vzk9379157276
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/https://resh.edu.ru/

			работе и взаимодействию с другими обучающимися		
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		Сайт: https://www.gto.ru/
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Расширять кругозор учащихся, формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		Сайт: https://www.gto.ru/
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Выполнять страховку одноклассников и само страховку во время занятий		Сайт: https://www.gto.ru/
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		Сайт: https://www.gto.ru/
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		Сайт: https://www.gto.ru/
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		Сайт: https://www.gto.ru/
65	Обводка мячом ориентиров	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: https://www.gto.ru/

66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Сайт: https://www.gto.ru/
67	Сдача контрольных нормативов в рамках промежуточной аттестации	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.	Сайт: https://www.gto.ru/
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Сайт: https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Истоки развития олимпизма в России	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя		Сайт: https://fizkulturana5.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни		Сайт: https://fizkulturana5.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.		Сайт: https://resh.edu.ru/
5	Тактическая подготовка	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать		Сайт: https://resh.edu.ru/

			обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности		Сайт: https://resh.edu.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	Воспитание культуры общения на уроке		Сайт: https://resh.edu.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		Сайт: https://resh.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других		Сайт: https://resh.edu.ru/
11	Акробатические комбинации	1	Формировать понимание влияния физических		Сайт: https://resh.edu.ru/

			упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		
12	Акробатические пирамиды	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		Сайт: https://resh.edu.ru/
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		Сайт: https://resh.edu.ru/
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		Сайт: https://resh.edu.ru/
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		Сайт: https://resh.edu.ru/
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		Сайт: https://resh.edu.ru/
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся		Сайт: https://resh.edu.ru/

			командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Лазанье по канату в два приёма	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		Сайт: https://resh.edu.ru/
20	Лазанье по канату в два приёма	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Бег на короткие и средние дистанции	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		Сайт: https://resh.edu.ru/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта		Сайт: https://resh.edu.ru/
25	Эстафетный бег	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		Сайт: https://resh.edu.ru/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: https://resh.edu.ru/
27	Прыжки с разбега в высоту	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		Сайт: https://resh.edu.ru/
28	Прыжки с разбега в длину	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижения российских спортсменов в различных видах		Сайт: https://resh.edu.ru/

			спорта		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		Сайт: https://resh.edu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: https://resh.edu.ru/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		Сайт: https://resh.edu.ru/
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, чувство поддержки своим одноклассникам		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции		Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

		1	обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://resh.edu.ru/
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		Сайт: https://resh.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		Сайт: https://resh.edu.ru/
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Расширять кругозор учащихся, формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		Сайт: https://resh.edu.ru/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: https://resh.edu.ru/
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы		Сайт:

		1	учебной дисциплины и самоорганизации		www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		Сайт: https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		Сайт: https://resh.edu.ru/
50	Верхняя прямая подача мяча	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной		Сайт: https://resh.edu.ru/

			работе и взаимодействию с другими обучающимися		
51	Верхняя прямая подача мяча	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя		Сайт: https://resh.edu.ru/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни		Сайт: https://www.gto.ru/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		Сайт: https://www.gto.ru/
54	Перевод мяча за голову	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.		Сайт: https://www.gto.ru/
55	Перевод мяча за голову	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		Сайт: https://www.gto.ru/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися		Сайт: https://www.gto.ru/

			требований и просьб учителя.		
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности		Сайт: https://www.gto.ru/
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: https://www.gto.ru/
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		Сайт: https://www.gto.ru/
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		Сайт: https://www.gto.ru/
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Выполнять страховку одноклассников и самостраховку во время занятий		Сайт: https://www.gto.ru/
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику,к судьям,чувство поддержки своим одноклассникам		Сайт: https://www.gto.ru/
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и		Сайт: https://www.gto.ru/

			самоорганизации		
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		Сайт: https://www.gto.ru/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: https://www.gto.ru/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		Сайт: https://resh.edu.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.		Сайт: https://resh.edu.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		Сайт: https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	Обеспечить готовность и способность обучающихся к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни		Сайт: https://fizkulturana5.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		Сайт: https://fizkulturana5.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.		Сайт: https://resh.edu.ru/
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.		Сайт: https://resh.edu.ru/
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии		Сайт: https://resh.edu.ru/

			с принятыми нормами и представлениями		
6	Упражнения для профилактики утомления	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни		Сайт: https://resh.edu.ru/
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	Формировать активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Акробатические комбинации	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Акробатические комбинации	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения	1	Формировать активное неприятие вредных		Сайт:

	нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине		привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью		www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену		Сайт: https://fizkultura5.ru/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Формировать активность, самостоятельность, выдержку и самообладание		Сайт: https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		Сайт: https://resh.edu.ru/
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	Формировать умения проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание		Сайт: https://resh.edu.ru/
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	Формировать понятие о необходимости помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную		Сайт: https://resh.edu.ru/

			физическую подготовленность		
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		Сайт: https://resh.edu.ru/
18	Бег на длинные дистанции	1	Владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе		Сайт: https://resh.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		Сайт: https://resh.edu.ru/
20	Прыжки в длину с разбега	1	Умение оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат		Сайт: https://resh.edu.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.		Сайт: https://resh.edu.ru/
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику		Сайт: https://resh.edu.ru/

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.		Сайт: https://fizkulturana5.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		Сайт: https://fizkulturana5.ru/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.		Сайт: https://resh.edu.ru/
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Воспитание культуры общения на уроке.		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

28	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru / https://resh.edu.ru/
29	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом	1	Формирование умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Оценивание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.	Сайт: https://resh.edu.ru/
30	Торможение боковым скольжением	1	Умение оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат	Сайт: https://resh.edu.ru/
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность	Сайт: https://resh.edu.ru/
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.	Сайт: https://resh.edu.ru/
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на	Сайт: https://resh.edu.ru/

			уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.		Сайт: https://resh.edu.ru/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику		Сайт: https://resh.edu.ru/
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.		Сайт: https://resh.edu.ru/
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		Сайт: https://resh.edu.ru/
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.		Сайт: https://resh.edu.ru/
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди		Формирование умений договариваться и помогать одноклассникам в		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

		1	совместной работе. Оценивание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.		https://resh.edu.ru/
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1	Умение оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.		Сайт: https://resh.edu.ru/
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.		Сайт: https://resh.edu.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику		Сайт: https://resh.edu.ru/
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.		Сайт: https://resh.edu.ru/
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		Формирование умений договариваться и помогать одноклассникам в		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

		1	совместной работе. Оценивание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.		https://resh.edu.ru/
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Передача мяча одной рукой снизу	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.		Сайт: https://resh.edu.ru/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		Сайт: https://resh.edu.ru/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Формирование умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Оценивание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.		Сайт: https://resh.edu.ru/

50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	Сайт: https://fizkulturana5.ru/
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Сайт: https://fizkulturana5.ru/
52	Прямой нападающий удар	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.	Сайт: https://resh.edu.ru/
53	Прямой нападающий удар	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности	Сайт: https://fizkulturana5.ru/
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Воспитание культуры общения на уроке	Сайт: https://fizkulturana5.ru/

55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	Сайт: https://www.gto.ru/
56	Тактические действия в защите	1	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других	Сайт: https://www.gto.ru/
57	Тактические действия в нападении	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность	Сайт: https://www.gto.ru/ /
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Сайт: https://www.gto.ru/
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Расширять кругозор учащихся, формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта	

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		Сайт: https://www.gto.ru/
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		Сайт: https://www.gto.ru/
62	Правила игры в мини-футбол	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		Сайт: https://www.gto.ru/ /
63	Правила игры в мини-футбол	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		Сайт: https://www.gto.ru/
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		Сайт: https://www.gto.ru/
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую		Сайт: https://www.gto.ru/

			подготовленность	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Сайт: https://www.gto.ru/
67	Сдача контрольных нормативов в рамках промежуточной аттестации	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	Сайт: https://www.gto.ru/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности	Сайт: https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Коли- чество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни		https://resh.edu.ru
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://rebenokvsporte.ru
3	Восстановительный массаж	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.		https://resh.edu.ru
4	Банные процедуры	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности		https://multiurok.ru
5	Измерение функциональных резервов организма	1	Воспитание культуры общения на уроке		https://resh.edu.ru
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		https://rebenokvsporte.ru

7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других		https://multiurok.ru
8	Длинный кувырок с разбега	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		https://resh.edu.ru
9	Кувырок назад в упор	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		https://multiurok.ru
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		https://rebenokvsporte.ru
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		https://resh.edu.ru
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://multiurok.ru
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		https://rebenokvsporte.ru

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине				
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://multiurok.ru
15	Упражнения черлидинга	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		https://multiurok.ru
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		https://resh.edu.ru
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		https://rebenokvsporte.ru
18	Бег на длинные дистанции	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		https://multiurok.ru
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности		https://resh.edu.ru

20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.	https://multiurok.ru
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта	https://rebenokvsporte.ru
22	Прыжки в высоту	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://multiurok.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	https://resh.edu.ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	https://rebenokvsporte.ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта	https://multiurok.ru
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.	https://rebenokvsporte.ru

27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://multiurok.ru
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		https://multiurok.ru
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://rebenokvsporte.ru
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.		https://multiurok.ru
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности		https://resh.edu.ru
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	Воспитание культуры общения на уроке		https://multiurok.ru
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за		https://rebenokvsporte.ru

			демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других		https://multiurok.ru
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		https://multiurok.ru
36	Плавание кролем на груди	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		https://rebenokvsporte.ru
37	Плавание кролем на спине	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		https://resh.edu.ru
38	Плавание брассом	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		https://multiurok.ru
39	Плавание брассом	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://rebenokvsporte.ru
40	Повороты при плавании брассом	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		https://multiurok.ru
41	Повороты при плавании брассом	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат		https://rebenokvsporte.ru

			обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		https://resh.edu.ru
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		https://multiurok.ru
44	Ведение мяча	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://rebenokvsporte.ru
45	Ведение мяча	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.		https://resh.edu.ru
46	Передача мяча	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности		https://multiurok.ru
47	Приемы и броски мяча на месте	1	Воспитание культуры общения на уроке		https://rebenokvsporte.ru
48	Приемы и броски мяча на месте	1	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за		https://multiurok.ru

			демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других		https://resh.edu.ru
50	Приемы и броски мяча после ведения	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность		https://rebenokvsporte.ru
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		https://multiurok.ru
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Расширять кругозор учащихся ,формируя знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта		https://rebenokvsporte.ru
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий		https://multiurok.ru
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://resh.edu.ru
55	Приёмы и передачи в движении	1	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
56	Нападающий удар	1	Применять на уроке интерактивные формы		https://user.gto.ru/files/

			работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		uploads/stages/642450a6429a1.pdf
57	Нападающий удар	1	Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
58	Блокирование	1	Формирование умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
59	Блокирование	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
60	Ведение мяча	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
61	Приемы мяча	1	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf

62	Передачи мяча	1	Воспитание культуры общения на уроке		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
63	Остановки и удары по мячу с места	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
65	Остановки и удары по мячу в движении	1	Применять на уроке формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
66	Сдача контрольных нормативов в рамках промежуточной аттестации	1	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, оценивать поведение человека с точки зрения		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/

	техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	здорового образа жизни.		642450a6429a1.pdf
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях		https://user.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И.Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>

- Российский журнал «Физическая культура».

<http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

<http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare.

Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

