

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Соколовый
муниципального образования «Город Саратов»

Принято

решением ШМО учителей
физической культуры, ОБЖ и
технологии
Руководитель ШМО
_____/Агаркова Л.С./
ФИО

Протокол № ____
от 22.08.2022

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»
_____/Гордеева А.Х./
ФИО

23.08.2022.

Утверждено

МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»
_____/Щеников П.Г./
ФИО
Приказ от 25.08.2022 № 145

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 307803САМОВЕ (17)2020АА27А4302АВ936
Обладатель: Щеников Петр Геннадьевич
Действителен с 14.07.2022 до 07.10.2023

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

основного общего образования
(уровень образования)

Срок освоения: 5 лет (5 – 9 класс)

г. Саратов 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;

ЦЕЛЮ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. **Развивающая** направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. **Воспитывающее** значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число **практических** результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимний вид спорта (лыжная подготовка), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе). Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При

подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. 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 учащихся школы, 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). 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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. **Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание

оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы

физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; 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.

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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. 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 «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 (девочки). 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.

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 старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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; 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 «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

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

* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

*проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их 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 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.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

*выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

- *выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- *выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому скамейке 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;
- * передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- * характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- * измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- * контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- * отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- * составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- * выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- * выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- * выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения ;
- * выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- * тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

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 школьников, 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 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

*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);

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

8 КЛАСС

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 из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

*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);

*демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

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 учащихся общеобразовательной школы;

*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 и 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;

*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 по учебному предмету

«Физическая культура» 5 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о	3	https://resh.edu.ru/c	Приобщать обучающихся к истории и традициям

	физической культуре		lass/5/	<p>физической культуры и спорта народов России. Содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и Российского олимпийского движения, истории и современному развитию.</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителей умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности;</p> <p>наблюдать за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	5	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями</p>
3	Физическое совершенствование:	54	res.edu.ru pedsovet.su	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями</p>
	Спортивно-оздоровитель	48	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p>

	ная деятельность			Содействовать развитию морально - волевых качеств
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	<p>Формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика»	12	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде; Научить оценивать результаты своей деятельности; умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками Воспитывать уважительное отношение к сопернику.
6	Модуль «Зимние виды спорта»	14	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе. Формировать знания о значении страховки и само страховки. Воспитывать: Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.

				Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.
7	Модуль «Спортивные игры»	12	pedsovet.su res.edu.ru	
	Волейбол	4	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по волейболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	4	klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по баскетболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Футбол	4	klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по футболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и</p>

				<p>подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	ВСЕГО	68		

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 6 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/class/6/	<p>Приобщать обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России. Содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и Российского олимпийского движения, истории и современному развитию.</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на</p>

				основе восприятия элементов действительности; наблюдать за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
2	Способы самостоятельной деятельности	5	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkultura.ru	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию морально - волевых качеств Содействовать формировать социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями
3	Физическое совершенствование:	54	res.edu.ru pedsovet.su	
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	6	res.edu.ru pedsovet.su	Содействовать формировать социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями
	Спортивно-оздоровительная деятельность	48	res.edu.ru pedsovet.su	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию моральных и волевых качеств
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkultura.ru	Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика»	12	res.edu.ru pedsovet.su	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формировать: умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно

				<p>важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде;</p> <p>Научить оценивать результаты своей деятельности; умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта»	14	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и само страховки.</p> <p>Воспитывать:</p> <p>Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
7	Модуль «Спортивные игры»	12	pedsovet.su res.edu.ru	
	Волейбол	4	http://sport-lessons.com/team-games/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по волейболу;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	4	klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkultura.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по баскетболу;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p>

			res.edu.ru	<p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Футбол	4	klassikaknigi.info www.fizkultura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по футболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	ВСЕГО	68		

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 7 класс

№	Название раздела	Количество	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
---	------------------	------------	---------	---

		о часов		
1	Знание о физическо й культуре	3	https://resh.edu.ru/class/7/	<p>Приобщать обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России. Содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и Российского олимпийского движения, истории и современному развитию.</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителей умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности;</p> <p>наблюдать за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	5	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями</p>
3	Физическое совершенствование:	54	res.edu.ru pedsovet.su	
	а) Физкультурно-оздоровит	6	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p>

	ельная деятельность			потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями
	б) Спортивно-оздоровительная деятельность	48	res.edu.ru pedsovet.su	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию морально - волевых качеств
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика»	12	res.edu.ru pedsovet.su	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формировать: умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде; Научить оценивать результаты своей деятельности; умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками Воспитывать уважительное отношение к сопернику.
6	Модуль	14	res.edu.ru	Дать необходимую информацию:

	«Зимние виды спорта»		pedsovet.su	<p>о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и само страховки.</p> <p>Воспитывать:</p> <p>Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
7	Модуль «Спортивные игры»	12	pedsovet.su res.edu.ru	
	Волейбол	4	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по волейболу; знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	4	klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по баскетболу; знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Футбол	4	klassikaknigi.info	Дать необходимую информацию:

			www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>о технике безопасности на занятиях по футбол; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	ВСЕГО	68		

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 8 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/class/8/	<p>Приобщать обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России. Содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и Российского олимпийского движения, истории и современному развитию. Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации –</p>

				<p>обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умение слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности; наблюдать за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	5	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально - волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями</p>
3	Физическое совершенствование:	54	res.edu.ru pedsovet.su	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями</p>
	Спортивно-оздоровительная деятельность	48	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально - волевых качеств</p>
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	<p>Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки;</p>

				<p>выполнять страховку и само страховку во время занятий;</p> <p>научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
5	Модуль «Легкая атлетика»	12	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формировать:</p> <p>умение анализировать технику физических упражнений;</p> <p>осваивать и выполнять по показу;</p> <p>научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде;</p> <p>Научить оценивать результаты своей деятельности;</p> <p>умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта»	14	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и само страховки.</p> <p>Воспитывать:</p> <p>Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
7	Модуль «Спортивные игры»	12	pedsovet.su res.edu.ru	
	Волейбол	4	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по волейболу;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и</p>

				<p>подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	4	klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по баскетболу;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Футбол	4	klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по футболу;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	ВСЕГО	68		

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 9 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/lass/9/	<p>Приобщать обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России. Содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и Российского олимпийского движения, истории и современному развитию.</p> <p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности;</p> <p>наблюдать за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
2	Способы самостоятельн	5	res.edu.ru pedsovet.su	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся

	ой деятельности		klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	Содействовать развитию морально - волевых качеств Содействовать формировать социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями
3	Физическое совершенствовани:	54	res.edu.ru pedsovet.su	
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	6	res.edu.ru pedsovet.su	Содействовать формировать социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями
	Спортивно-оздоровительная деятельность	48	res.edu.ru pedsovet.su	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию морально - волевых качеств
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru	Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика	12	res.edu.ru pedsovet.su	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формировать: умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде; Научить оценивать результаты своей деятельности;

				<p>умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта»	14	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и самостроховки.</p> <p>Воспитывать: Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
7	Модуль «Спортивные игры»	12	pedsovet.su res.edu.ru	
	Волейбол	4	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по волейболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	Баскетбол	4	klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по баскетболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности , коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга</p>

			<p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
Футбол	4	klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по футбол;</p> <p>знания о терминологии игры волейбол;</p> <p>о достижениях российских спортсменов.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
ВСЕГО	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., -Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Физическая культура, 6-7 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Физическая культура, 8-9 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Методические рекомендации 5-9 класс/ Матвеев А.П.- Москва «Просвещение» - 2014г

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры** "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

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

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23

<http://spo.1september.ru/>

https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»

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

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры

<http://www.docme.ru/> информационный сервис

pculture.ru/ видеоуроки по спортиграм

redsovet.su/ видеоуроки

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион (площадка волейбольная, площадка футбольная, площадка баскетбольная, площадка "Варкаут", беговые дорожки),

спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;

Льжи с креплением беговые:

Лыжные палки;

Лыжные ботинки;

Гимнастическая стенка,

Гимнастические маты;

Мячи для метания 150 гр.;

Секундомер;

Гантели 1кг ; 2 кг;

Мячи набивные 1кг ; 2 кг;

Скакалки;

Гимнастические палки;

Гимнастическая скамейка;

Перекладина