

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Муниципальное образование "Старомайнский район"
МБОУ Жедяевская СШ

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного
методического объединения

Л.В.Фомичева

Протокол № 1
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

С.М.Шахологова

Приказ № 177
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Н.Ю.Федорова

Приказ № 177
от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5374728)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с.Жедяевка 2024

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать

связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка 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);

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;

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			РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoykulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://www.fizkultura.ru/ http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Видео урок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			http://www.fizkultura.ru/ http://www.openclass.ru Видео урок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs Сайт «Копилка уроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemubieghovyie-uprazhneniia РЭШ

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://www.fizkultura.ru http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Видео урок https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://www.fizkultura.ru http://www.openclass.ru Видео урок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://www.fizkultura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/XVJtES-sUxo
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Видеоурок https://youtu.be/Niz3xL0ttww РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.7	Модуль "Спорт"	3			http://www.fizkultura.ru http://www.openclass.ru Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		58			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ РЭШ: Урок № 12

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<p>Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=F899XDLzmU4 Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401 РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			<p>РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321 РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			<p>РЭШ: Урок № 23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ РЭШ: Урок № 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ Видеоуроки.</p>

					https://www.youtube.com/watch?v=EovIoH1k vds
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Модуль "Спорт"	3			www.gto.ru РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
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			РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/ Р №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya2320496.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Способы самостоятельной деятельности	5			РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/ Сайт «Урок https://урок.рф/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki_i_sposobi_ispravl Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturu-tehnika-bezopasnostigigiena2458666.html РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayusc 1090435.html
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.	Физкультурно-	2			РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/ (

1	оздоровительная деятельность				«Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-k-narushenij-osanki4953020.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlyanachinayushih-1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA https://youtu.be/ZbVKc4pQWuY?t=10 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovykh-1771417.html РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-1771417.html https://infourok.ru/atletika-uprazhneniya-vmetanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-po-teme-1771417.html https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18 Сайт ВФО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAE
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль)	8			http://www.fizkult-ura.ru http://www.openclass.ru Видеоурок https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8 Видеоурок https://youtu.be/Fgr6NAE

	"Спортивные игры")				
2. 5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Видеоурок https://youtu.be/yQLwJAh3_j0?t=9 Видеоурок https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12
2. 6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
2. 7	Модуль "Спорт"	3			Сайт ВФСК ГТО https://www.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			РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya- https/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitohnogo-vesa-srediobuchayuschih-sya-2942701.html
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-	2			https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/libra

	оздоровительная деятельность				ry/2017/01/08/pamyatkadlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktikeumstvennogo-pereutomleniya-obuchayushihsya-v-situaciidistancionnogo-obucheniya-4260765.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<p>Видеоурок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnikastojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinacijami-po-teme-gimnastikaklass-452687.html РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-klyunoshi</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая")	12			<p>РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</p>

	атлетика")				РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/ РЭШ №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ РЭШ №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8klasse-basketbol
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Инфоурок https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-isovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igrevoleybol-1454472.html Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-

					voleybole-2258818.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
2.7	Модуль "Спорт"	5			РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
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			РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ Инфоурок https://infourok.ru/fizicheskayapodgotovka-3811168.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Способы самостоятельной деятельности	4			Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovleniya-sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-zanimaniy-2768215.html https://nsportal.ru/vospitannikov-po-pravilamprovedeniya-bani-2768215.html https://nsportal.ru/vospitannikov-po-pravilamprovedeniya-bani-2768215.html https://nsportal.ru/vospitannikov-po-pravilamprovedeniya-bani-2768215.html zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit-Infourok pomoshi-na-urokefizkultury-4320054.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1. 1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1			https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovyracionalnogo-zdravogo-4629614.html Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitovogo-2942701.html https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-zdorovya-obuchayushchih-3091693.html

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			РЭШ №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/ РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://mydocx.ru/4-78776.html https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_89_klass/ https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnikuprazhnenij-4461062.html https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsiihttp
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			РЭШ №16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ https://resh.edu.r
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ №25-27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/temauroka-osnovnye-voleybol https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-svoystva-volejbole4164819.html
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований	5			Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015. – 144 с.

4. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-х классов

образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2014.

5. Учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2019 г.

6. «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт – 2015 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал

www.k-uroku.ru - Учительский портал

<https://nsportal.ru/>

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

www.it-n.ru - Сеть творческих учителей

<http://interneturok.ru/> - Видео уроки по школьной программе

