

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Павловский район

Комитет по образованию и молодёжной политике

МБОУ "Прутская СОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО


 Попова Н.Г.

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

 Вострова С.С.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 242
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4722453)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5, 8 классов

Прутской 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре

на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

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 8 классе* обучающийся научится:

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		+	https://www.school151.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4		+	https://www.school151.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		+	https://www.school151.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	+	+	https://www.school151.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	+	+	https://www.school151.ru/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	+	+	https://www.school151.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	+	+	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	+	+	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	+	+	https://resh.edu.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3	+	+	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов				Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Теоретич еская работа	Практичес кие работы		
1	Физическая культура в основной школе	1		+			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		+			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/conspect/309246/
3	Олимпийские игры древности	1		+			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/
4	Режим дня	1		+			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			+		https://ypok.pф/library/individualnaya_karta_fizicheskogo_zdorovya_dlya_obuch_095808.html
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
7	Составление дневника по физической культуре	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
8	Упражнения утренней зарядки	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
9	Физкультурно-	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/c

	оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека						onspect/261537/
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				+	https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-teme-obuchenie-tehniki-kuvyrka.html
12	Кувырок назад в группировке	1				+	https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-teme-obuchenie-tehniki-kuvyrka.html
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				+	https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-teme-obuchenie-tehniki-kuvyrka.html
14	Опорные прыжки	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
15	Опорные прыжки	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
18	Упражнения на	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/

	гимнастической скамейке						art/261507/
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/
21	Бег на длинные дистанции	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
23	Бег на короткие дистанции	1				+	https://znanio.ru/media/tehnika-bega-na-korotkie-distantsii-2843522
24	Правила и техника	1				+	https://znanio.ru/media/tehnika-bega-na-

	выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м						korotkie-distantsii-2843522
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				+	https://infourok.ru/statya-na-temu-chelnochnyj-beg-5-klass-6786749.html
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				+	https://multiurok.ru/files/uchebnye-normativy-po-fizicheskoi-kulture-dlia-1-1.html

32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			+		https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-spuska-i-tehniki-podema-sposobom-lesenka-3035852.html
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			+		https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-spuska-i-tehniki-podema-sposobom-lesenka-3035852.html
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/
41	Правила и техника	1			+		https://legart.livejournal.com/258032.ht

	выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км						ml
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/
44	Ведение мяча стоя на месте	1				+	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-basketbol-vedenie-myacha-5klass-4888762.html
45	Ведение мяча в движении	1				+	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-basketbol-vedenie-myacha-5klass-4888762.html
46	Ведение мяча в движении	1				+	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-basketbol-vedenie-myacha-5klass-4888762.html
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
48	Технические действия с мячом	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
49	Технические действия с мячом	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
50	Прямая нижняя подача мяча	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
51	Прямая нижняя подача мяча	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
52	Приём и передача мяча	1				+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/

	снизу						
53	Приём и передача мяча снизу	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
54	Приём и передача мяча сверху	1			+		https://infourok.ru/urok-volejbol-priem-i-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-nizhnyaya-pryamaya-podacha-6793929.html
55	Приём и передача мяча сверху	1			+		https://infourok.ru/urok-volejbol-priem-i-peredacha-myacha-sverhu-dvumya-rukami-nizhnyaya-pryamaya-podacha-6793929.html
56	Технические действия с мячом	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
57	Технические действия с мячом	1					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
65	Обводка мячом ориентиров	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		+			http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		+			http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		+			http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-03.php
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0		0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		+	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		+	http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9		+	http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA

					D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9		+	http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924_tmpl=com Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		+	http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924_tmpl=com Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9		+	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	8		+	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		+	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		+	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2.8	Модуль "Спорт"	3		+	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контр работы	Теор работа	Прак раб		
1	Физическая культура в современном обществе	1		+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		+		https://multiurok.ru/blog/dlia-7a-7b-8-a-8b-na-27-04-20.html	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		+		https://multiurok.ru/files/liechiebnaia-fizichieskaia-kul-tura.html	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		+		https://urok.1sept.ru/articles/556010	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			+	https://urok.1sept.ru/articles/556010	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			+	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-sniatii-ustalosti-i-a.html	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			+	https://infourok.ru/dyhatelnye-uprazhneniya-na-urokah-fizicheskoi-kultury-v-8-i-9-klassah-4435875.html	
8	Акробатические комбинации	1			+	https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html	

9	Акробатические комбинации	1			+		https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			+		https://multiurok.ru/index.php/files/akrobaticheskie-kombinatsii-dlia-8-klassa.html
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/consept/
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consept/261989/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consept/261989/
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consept/261989/
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/consept/263165/
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_fizicheskoj_kulture_v_8_b_klasse
17	Правила и техника	1			+		

	выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м						
18	Бег на длинные дистанции	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tehnologicheskaja_karta_uroka_po_fizicheskoj_kulture_8_a_klass_v_razdele_liogka
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			+		
20	Прыжки в длину с разбега	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/leghkaiaatletikapryzhkivdlinusrazbiegha
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			+		https://urok.1sept.ru/articles/672327
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			+		https://www.livelib.ru/book/1061032/read-part-fizicheskaya-kultura-pourochnye-plany-dlya-8goklassa-artem-patrikeev/~14
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			+		https://multiurok.ru/files/urok-8-klass-chelnochnyi-beg.html
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			+		https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnika-metaniia-malogo-miacha-1.html
25	Правила и техника	1			+		https://multiurok.ru/files/zaniatie-3-tema-

	выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км					zaniatiia-tekhnika-bezopasnosti-pr.html
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
30	Торможение боковым скольжением	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			+	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/

35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			+		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_plavaniiu_8_klass
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				+	https://ypok.pф/library/otkritij_urok_po_fizicheskoj_kulture_8_klass_163134.html

45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			+		https://urok.pф/library/otkritij_urok_po_fizicheskoj_kulture_8_klass_163134.html
46	Передача мяча одной рукой снизу	1			+		https://urok.pф/library/otkritij_urok_po_fizicheskoj_kulture_8_klass_163134.html
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			+		https://urok.pф/library/otkritij_urok_po_fizicheskoj_kulture_8_klass_163134.html
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
52	Прямой нападающий удар	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/
53	Прямой нападающий удар	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/concept/
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/concept/
56	Тактические действия в защите	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/concept/280612/
57	Тактические действия в нападении	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/concept/280612/

58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			+		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/29/tehnologicheskaya-karta-uroka-razdel-voleybol-8-klass
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			+		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/29/tehnologicheskaya-karta-uroka-razdel-voleybol-8-klass
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/consept/77760/
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/consept/79853/
62	Правила игры в мини-футбол	1			+		https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html
63	Правила игры в мини-футбол	1			+		https://infourok.ru/osnovy-pravil-mini-futbola-dlya-shkolnikov-6589441.html
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			+		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			+		https://fk12.ru/ucheniku/normativy
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5	1	+				https://multiurok.ru/files/vneklassnoe-sportivnoe-meropriatie-igra-kvest-gto.html

	ступени)					
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	+			https://multiurok.ru/files/vneklassnoe-sportivnoe-meropriiatie-igra-kvest-gto.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией

Виленского М.Я. 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, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации.

8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 3-е изд. —239 с.

Виленский М. Я.Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017 — 191 с. — ISBN 978-5-09-042785-2.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая

культура».<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

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

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей

физ.культуры

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

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спор

