

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ
ИМ.А.П. ЗАВЕНЯГИНА»**

СОГЛАСОВАНО
Научно-методический совет
Протокол № 1
«01» сентября 2022г.

РАССМОТРЕНО на ШМО
Протокол № 1
«31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ №1»
_____ С.И. Ломов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5 – 9 классов
основного общего образования**

Составитель: Воропаев И.В.
учитель физической культуры

г.Норильск

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием 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 конструирования 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 рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть 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».

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

Содержание обучения учебному предмету «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). 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

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 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.

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;

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

Универсальные учебные регулятивные 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

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	. Цифровые образовательные платформы.
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	05.09.2022 10.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	15.05.2023 20.05.2023	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	22.05.2023 27.05.2023	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.5	03.10.2022 08.10.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Письменный контроль;	Цифровые образовательные платформы.

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	10.10.2022 15.10.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Письменный контроль;	Цифровые образовательные платформы.
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	17.10.2022 22.10.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки).;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	24.10.2022 29.10.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	08.11.2022 12.11.2022	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц.;	Тестирование;	Цифровые образовательные платформы.
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	14.11.2022 19.11.2022	составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	21.11.2022 26.11.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения.;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Цифровые образовательные платформы.
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	12.12.2022 17.12.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	05.12.2022 10.12.2022	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	19.12.2022 24.12.2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	0.2	0	0	02.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.2	0	0	12.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.3	0	0	01.12.2022 03.12.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.3	0	0	28.11.2022 30.11.2022	закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5	0	0.5	26.12.2022 28.12.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5	0	0	29.12.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	30.12.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.1	0	0	13.03.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	14.03.2023 25.03.2023	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0	27.03.2023 30.03.2023	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0	0	0	31.03.2023	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	0	0	0	01.04.2023 07.04.2023	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения.;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	0	0	0	08.04.2023	определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка.;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	1	10.04.2023 12.04.2023	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. ;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	1	13.04.2023 15.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом.;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0	0	0	16.04.2023	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	1	13.09.2022 14.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.1	0	0	15.09.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	1	16.09.2022 17.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	0	0	18.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0	0	0	19.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	1	20.09.2022 24.09.2022	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.1	0	0	25.09.2022	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	0	1	26.09.2022 30.09.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	1	10.01.2023 14.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.2	0	0	09.01.2023	контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	1	16.01.2023 19.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	1	20.01.2023 24.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	1	10.01.2023 14.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.

3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	1	10.01.2023 14.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	1	01.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.3	0	0	01.11.2022 07.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	1	31.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	1	13.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	1	25.01.2023 28.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.2	0	0	29.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	30.01.2023 31.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	Цифровые образовательные платформы.
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	1	25.01.2023 28.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.2	0	0	29.01.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	Цифровые образовательные платформы.
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	1	01.02.2023 04.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	1	06.02.2023 11.02.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.

3.42.								
3.43.								
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	30	3	17.04.2023 22.04.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Зачет;	Цифровые образовательные платформы.
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	30	27.5				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Освоение техники бега.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Легкая атлетика. Чередование бега с ходьбой. Связь физической культуры с укреплением здоровья.	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Легкая атлетика. Бег 30 м – на результат. Метание малого мяча в вертикальную мишень.	1	0	1	13.09.2022	Тестирование;
5.	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в вертикальную мишень	1	0	0	20.09.2022	Практическая работа;
7.	Легкая атлетика. Челночный бег 4х9 м – на результат. Метание малого мяча в в/мишень	1	0	1	23.09.2022	Зачет;
8.	Легкая атлетика. Эстафеты с бегом на скорость. Прыжки в длину с места.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Легкая атлетика. Равномерный медленный бег до 3 минут. Прыжки в длину с места.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;

10.	Легкая атлетика. Идеалы и символика Олимпийских игр. Прыжки в длину с места – на результат. Эстафеты. Метание мяча в вертикальную мишень	1	0	1	04.10.2022	Зачет;
11.	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 10 до 20м. Освоение навыков прыжков с поворотом на 90°. Равномерный медленный бег до 4 минут.	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
12.	Легкая атлетика. Равномерный медленный бег до 5 минут. Метание малого мяча в вертикальную мишень.	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
13.	Легкая атлетика. Освоение навыков прыжков на одной и двух ногах. Равномерный бег до 6 минут.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
14.	Легкая атлетика. Освоение навыков прыжков на одной и двух ногах. Равномерный бег до 6 минут	1	0	1	18.10.2022	Зачет;
15.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Бег. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
16.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие силовой выносливости	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;

17.	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя подача. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	28.10.2022	Зачет;
18.	Волейбол. Бег. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
19.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
20.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	0	1	15.11.2022	Зачет;
21.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
22.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
23.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача двумя руками сверху.	1	0	1	25.11.2022	Зачет;

24.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	0	0	29.11.2022	Зачет;
25.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
26.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	0	1	06.12.2022	Зачет;
27.	Волейбол. Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
28.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача через сетку.	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
29.	Волейбол. Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача через сетку.	1	0	1	16.12.2022	Зачет;
30.	Волейбол. Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача .	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;

31.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
32.	Волейбол. Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	1	0	1	27.12.2022	Зачет;
33.	Баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте.	1	0	0	30.12.2022	Устный опрос;
34.	Баскетбол Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя от груди на месте в парах.	1	0	0		Устный опрос;
35.	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача 2 руками от груди на месте в парах.	1	0	1		Устный опрос;
36.	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли.	1	0	0		Устный опрос;

37.	Баскетбол. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Игра «10 передач» (без остановки)	1	0	0		Устный опрос;
38.	Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места.	1	0	1		Зачет;
39.	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы.	1	0	0		Устный опрос;
40.	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	0	0		Устный опрос;
41.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу. Игра в баскетбол.	1	0	1		Зачет;
42.	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Игра в баскетбол.	1	0	0		Устный опрос;

43.	Баскетбол. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы.	1	0	0		Практическая работа;
44.	Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка»).	1	0	1		Тестирование;
45.	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	0		Устный опрос;
46.	Гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	0	0		Устный опрос;
47.	Гимнастика. 2-3 кувырка вперед.	1	0	1		Зачет;
48.	Гимнастика. Стойка на лопатках	1	0	0		Устный опрос;
49.	Гимнастика. «Мост» из положения «лежа на спине с помощью и самостоятельно».	1	0	0		Устный опрос;
50.	Гимнастика. Кувырок назад. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1		Зачет;
51.	Гимнастика. Кувырок вперед	1	0	0		Устный опрос;
52.	Гимнастика. Кувырок назад с перекатом стойка на лопатках	1	0	0		Устный опрос;
53.	Гимнастика. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	1		Зачет;

54.	Гимнастика. Перелезание через препятствия Подтягивание в висе – на результат.	1	0	0		Устный опрос;
55.	Гимнастика. Равновесие: ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге.	1	0	0		Устный опрос;
56.	Гимнастика. Равновесие: ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	1	0	1		Зачет;
57.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	0		Устный опрос;
58.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	0		Устный опрос;
59.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	1		Зачет;
60.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	0	0		Устный опрос;
61.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу	1	0	0		Устный опрос;
62.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу.	1	0	1		Зачет;
63.	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу.	1	0	0		Устный опрос;

64.	Легкая атлетика. Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу.	1	0	0		Устный опрос;
65.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	0	1		Зачет;
66.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	0	0		Устный опрос;
67.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.	1	0	0		Устный опрос;
68.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- ☐ Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: «Просвещение».
- ☐ Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

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

http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам

<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.