МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» (МАОУ «СОШ№2»)

МАОУ "СОШ №2"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ	зам. директора по УВР	Директор МАОУ «СОШ №2»
Захаров А.В.	Нагапетян О.Н.	Базелюк В.В.
Протокол №1 от "29" 08 2022 г.	от "29" 08 2022 г.	Приказ № 302-О от "29" 08 2022 г.

МАОУ "СОШ №2"
Подписан: МАОУ "СОШ №2"
DN: ИНН ЮЛ=7215008115, E=biblioteka2007@mail.ru, ИНН=721501119811, СНИЛС=06269399604, ОГРН=1027201595750, T=Директор, O="МАОУ ""СОШ №2""", STREET="УЛ ЗАВОДСКАЯ, ДОМ 16", L=Заводоуковск, S=72 Тюменская область, C=RU, G=Валентина Васильевна, SN=Базелюк, CN="МАОУ ""СОШ №2"""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.10.14 15:49:00+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4287068)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кармачев Андрей Александрович
Учитель физической культуры

Заводоуковск 2022

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ 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 для 5 класса 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 Примерных 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 примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» .

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Гражданское воспитание: - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Патриотическое воспитание: - ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Духовно-нравственное воспитание: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Эстетическое воспитание: - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; - ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Трудовое воспитание: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Экологическое воспитание: - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Ценности научного познания: - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

-интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

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

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);

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 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	**Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.**	**1**	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются работой спортивных секций и их расписанием; Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.	РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/ РЭШ Урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ РЭШ Урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ РЭШ Урок №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/

			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 физиче- скую подготовленность. 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.	
Итого по разделу		**1**		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)				
2.1.	**Режим дня школьника. Физическое развитие человека.**	**1**	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности	РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/

			в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; Приводят примеры влияния занятий физическими упражнения ми на показатели физического развития.	
2.2	**Осанка как показатель физического развития человека.**	**1**	Знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). Измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки). Выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; Заполняют таблицу индивидуальных показателей. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.	РЭШ Урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html

2.3	**Самостоятельные занятия. Дневник физической культуры.**	**1**	Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др); Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле; Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html РЭШ Урок №16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/

			воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры.	
Итого по разделу		**3**		
Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
3.1.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание.**	**1**	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.	РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
3.1.1	**Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения для формирования телосложения.**	**1**	Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с	РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/

			одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	
Итого по разделу		**2**		
Спортивно-оздоровительная деятельность.				
3.2.1.1	**Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок.**	**2**	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. ***Опорный прыжок.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;	Видеоурок Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html

			Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.2.1.2	**Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.**	**2**	Гимнастические упражнения: ***кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги «скрёстно»; кувырок назад в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения гимнастических упражнений; Описывают технику выполнения гимнастических упражнений с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); Совершенствуют технику гимнастических упражнений за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); Определяют задачи закрепления и совершенствования техники гимнастических упражнений для самостоятельных занятий; Совершенствуют гимнастических упражнений в полной координации; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	РЭШ Урок №22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ РЭШ Урок №23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Видеоурок.
3.2.1.3	**Модуль «Гимнастика». Комбинации на гимнастическом бревне (д), на гимнастической перекладине (м)**	**1**	***Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д).*** Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html РЭШ Урок №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/

			бревне, на низком гимнастическом бревне; Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). ***Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине (м).*** Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; Разучивают упражнения комбинации на низкой гимнастической перекладине; Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
3.2.1.4	**Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.**	**1**	***Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.*** Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/ Видеоурок
3.2.1.5	**Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической**	**1**	***Расхождение на гимнастической скамейке в***	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaci

	скамейке в парах.		***парах.*** Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	ya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
3.2.2.1	***Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.***	***7***	***Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.*** Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. ***Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.*** Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; Разучивают стартовое и финишное ускорение; Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.	Видеоурок Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia РЭШ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.2.2.2	**Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с места.**	**4**	Знакомство с техникой безопасности на занятиях с прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. ***Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».*** Повторяют описание техники	Видеоурок Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ РЭШ Урок №27

			прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. ***Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».*** Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися. ***Прыжок в длину с места.*** Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места; Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.2.2.3	**Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.**	**3**	***Метание малого мяча в неподвижную мишень.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации ***Метание малого мяча на дальность.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз	РЭШ Урок №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html

			движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.	
3.2.3.1	**Модуль "Зимние виды спорта". Лыжные ходы.**	**6**	***Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.*** Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	РЭШ Урок №29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Видеоурок
3.2.3.2	**Модуль "Зимние виды спорта". Повороты и преодоление препятствий на лыжах.**	**1**	***Повороты на лыжах способом переступания.*** Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; Контролируют технику выполнения поворотов в	РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ Видеоурок

			движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
3.2.3.3	**Модуль "Зимние виды спорта». Спуски и подъёмы на лыжах.**	**4**	***Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».*** Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	Видеоурок

			другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). ***Спуск на лыжах с пологого склона.*** Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
3.2.4.1	**Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.**	**2**	***Знакомство с основными правилами игры баскетбол.*** Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Закрепляют и совершенствуют технику стойки игрока; Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя остановку двумя шагами; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.	Видеоурок РЭШ Урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.2.4.2	**Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.**	**2**	***Передача и ловля баскетбольного мяча двумя руками от груди.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы	Видеоурок Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html

			техники; Закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	
3.2.4.3	**Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.**	**2**	***Ведение баскетбольного мяча.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Видеоурок
3.2.4.4	**Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину.**	**2**	***Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.*** 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; Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Видеоурок РЭШ Урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
3.2.5.1	**Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.**	**3**	***Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;*** Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники	Видеоурок РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

			прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.2.5.2	**Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.**	**3**	***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.*** 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 технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении; Определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Видеоурок Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-snizu-na-meste-i-4344146.html
3.2.5.3	**Модуль "Спортивные игры" Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.**	**3**	***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя	Видеоурок

			руками сверху с места (обучение в парах); Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	
3.2.6.1	**Модуль "Спортивные игры" Футбол. Удар по неподвижному мячу.**	**1**	***Удар по неподвижному мячу.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Видеоурок РЭШ Урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.2.6.2	**Модуль "Спортивные игры" Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.**	**1**	***Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Видеоурок
3.2.6.3	**Модуль "Спортивные игры" Футбол. Ведение футбольного мяча.**	**1**	***Ведение футбольного мяча.*** Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Видеоурок
3.2.6.4	**Модуль "Спортивные игры" Футбол. Обводка мячом ориентиров.**	**1**	**Обводка мячом ориентиров.** Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;	Видеоуроков

			Разучивают технику обводки учебных конусов; Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
Итого по разделу		**56**		
Раздел 4. Модуль «Спорт» (8 часов)				
4.1	**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**	Осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Основная образовательная программа начального общего образования к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5-7 классы».

Основная образовательная программа начального общего образования к учебникам «Физическая культура. 5-7 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова.

Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы : учеб. пособие для общеобразовательной организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России).

https://spo.1sept.ru/urok/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://www.gto.ru/

https://resh.edu.ru/

https://infourok.ru/

https://spo.1sept.ru/urok/

www.school.edu.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое
поле для мини-футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол;
Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, канат для лазания, скамейка гимнастическая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.
Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для
метания малый (150 гр.),), секундомер ручной.
Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и
хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток
судейский.