

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Тюменской области  
Департамент по образованию Администрации города Тобольска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

**Рассмотрено**

на заседании ШМО  
учителей развивающего цикла  
Протокол №1 от 25.08.2022г.

**Согласовано**

Заместитель директора  
*С.И. Павлова* Павлова С.И.  
«30» августа 2022г.

**Утверждено**

приказом МАОУ СОШ №1  
от 30 августа 2022г. №136-О



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5-7 классов основного общего образования  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Бычков Михаил Валериевич,  
учитель физической культуры

Тобольск, 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».

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**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 5-7 классах школы составляет 204 часа (два часа в неделю в каждом классе).

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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.

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

*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.

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

**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

## 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

<i>Универсальные</i>	<i>познавательные</i>	<i>действия:</i>
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.

### **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.3.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.4.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.2.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		62				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Физическая подготовка человека	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.2.	Правила развития физических качеств	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.4.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.2.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	8	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>

3.3.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.8.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.9.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	5	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7			
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		6			

**Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1.	Понятие «техническая подготовка»	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
2.2.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу					
		2			

**Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.2.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения на бревне.	9	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1.5	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1.5	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в длину способом «перешагивание»	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на силы броска	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике лыжных ходов	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>



3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча на сторону соперника. Прием подачи соперника.	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	<a href="https://educont.ru/">https://educont.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Проект «Древние олимпийские игры»	1			Устный опрос;
2.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1			Тестирование;
3.	Правила составления индивидуального режима дня	1			Устный опрос;
4.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой.	1			Устный опрос;
5.	Техника бега на длинные дистанции	1			
6.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1			Зачет;
7.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1			
8.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1			
9.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1			
10.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике метания малого мяча в неподвижную мишень	1			Зачет;
11.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1			
12.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1			Зачет;

13.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1			Тестирование;
14.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1			
15.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1			
16.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1			
17.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1			Зачет;
18.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1			
19.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1			Зачет;
20.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1			Зачет;
21.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1			
22.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1			
23.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1			Зачет;
24.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1			
25.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1			Зачет;
26.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1			
27.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1			Зачет;

28.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1			
29.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1			
30.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1			
31.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1			Зачет;
32.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1			
33.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1			Зачет;
34.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1			
35.	Техника подъема на лыжах способом «ёлочка»	1			Зачет;
36.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1			
37.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1			Зачет;
38.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1			
39.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1			Зачет;
40.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1			
41.	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1			Зачет;

42.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1			Устный опрос;
43.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1			Зачет;
44.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1			
45.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1			Зачет;
46.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1			
47.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1			
48.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1			
49.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1			
50.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1			Зачет;
51.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
52.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			Зачет;
53.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1			
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1			Зачет;

55.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1			Зачет;
56.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1			
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1			Зачет;
58.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1			
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1			
60.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1			Зачет;
61.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1			
62.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1			Зачет;
63.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1			
64.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1			Зачет;
65.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1			
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1			Зачет;
67.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1			

68.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1			Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр	1			Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр»	1			Устный опрос;
3.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
4.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			Зачет;
5.	Техника спринтерского бега	1			
6.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1			
7.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1			
8.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1			Устный опрос;
9.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1			Устный опрос;
10.	Развитие силы в процессе физической подготовки	1			Устный опрос;

11.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки	1			Устный опрос;
12.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1			Устный опрос;
13.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1			Устный опрос;
14.	Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой	1			Устный опрос;
15.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1			Устный опрос;
16.	Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1			Устный опрос;
17.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			Тестирование;
18.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1			Тестирование;
19.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1			Тестирование;
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1			
21.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1			
22.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1			
23.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1			Зачет;
24.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1			



25.	Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1			Зачет;
26.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1			
27.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1			Зачет;
28.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1			
29.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1			
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла	1			Зачет;
31.	Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			Устный опрос;
32.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1			
33.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1			
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1			
35.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1			
36.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1			

37.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1			
38.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1			Зачет;
39.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1			
40.	Способы самостоятельного освоения техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1			Зачет;
41.	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1			Зачет;
42.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1			
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1			
44.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1			Зачет;
45.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1			Зачет;
46.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки	1			Устный опрос;
47.	Развитие координации в процессе физической подготовки	1			Устный опрос;
48.	Правила игры в волейбол	1			Устный опрос;
49.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1			

50.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1			Зачет;
51.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1			
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1			
53.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1			Зачет;
54.	Развитие силы в процессе физической подготовки	1			Устный опрос;
55.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1			Зачет;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1			Зачет;
57.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1			
58.	Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1			Зачет;
59.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1			
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			Зачет;
61.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1			Зачет;
62.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1			Зачет;

63.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения	1			
64.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1			Зачет;
65.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1			
66.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени	1			Зачет;
67.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1			
68.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1			Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История Олимпийского движения в России	1			Устный опрос;
2.	Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве»	1			Практическая работа;
3.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1			
4.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1			

5.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1			
6.	Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1			Зачет;
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1			
8.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1			Зачет;
9.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1			
10.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1			
11.	Способы самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1			
12.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1			Зачет;
13.	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1			
14.	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1			Зачет;
15.	Проект «Техническая подготовка на уроках физической культуры»	1			Практическая работа;

16.	Развитие физического качества "сила" с помощью физической культуры	1			Тестирование;
17.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1			Тестирование;
18.	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	1			Устный опрос;
19.	Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1			
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1			Зачет;
21.	Способы самостоятельного совершенствования техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техника выполнения поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки)	1			Зачет;

22.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1			Зачет;
23.	Способ самостоятельного освоения техники перехода из упора на гимнастической перекладине в вис лежа (мальчики). Способы самостоятельного обучения и совершенствования техники соскока вперед с гимнастического бревна толчком двумя после небольшого разбега (девочки).	1			Зачет;
24.	Самостоятельное составление и освоение комбинации на низкой гимнастической перекладине из разученных упражнений (мальчики). Самостоятельное составление и освоение комбинации на гимнастическом бревне из разученных упражнений (девочки)	1			Зачет;
25.	Техника напрыгивания в упор на параллельные брусья (мальчики). Техника наскока вперед на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки)	1			
26.	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания в упор на параллельные брусья (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники наскока вперед на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки).	1			Зачет;
27.	Техника передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника соскока с нижней жерди разновысоких брусьев махом назад с поворотом в сторону (девочки).	1			

28.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1			
29.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1			Зачет;
30.	Проект «Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр»	1			Практическая работа;
31.	Проект «История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи»	1			Практическая работа;
32.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1			
33.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1			Зачет;
34.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1			
35.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1			Зачет;
36.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1			



37.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1			Зачет;
38.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции	1			
39.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1			Зачет;
40.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1			Зачет;
41.	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1			
42.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1			
43.	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1			Зачет;
44.	Проект «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»	1			Практическая работа;
45.	Техники лазания по канату (мальчики). Техника упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1			
46.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату (мальчики). Способы совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1			

47.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1			Зачет;
48.	Проект «Баскетбол в программе Олимпийских игр»	1			Практическая работа;
49.	Техника ловли мяча после отскока от пола	1			Зачет;
50.	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	1			
51.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
53.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1			Зачет;
54.	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке	1			
55.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			Зачет;
56.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1			
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1			Зачет;
58.	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега	1			
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1			Зачет;

60.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1			Зачет;
61.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1			Зачет;
62.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1			Зачет;
63.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1			Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1			
65.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1			
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1			
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1			Зачет;
68.	Комплекс ГТО в России	1			Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 5 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### 6 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

### 7 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

### 8 КЛАСС

Введите свой вариант:

### 9 КЛАСС

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 5 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации.

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

### 6 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации.

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

### 7 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации.

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

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **5 КЛАСС**

<https://educont.ru/>  
<https://resh.edu.ru/>  
<https://foxford.ru/>  
<https://nsportal.ru/>  
<https://infourok.ru/>  
<https://multiurok.ru/>  
<https://www.fizkult-ura.ru/>  
<https://spo.1sept.ru/urok/>

### **6 КЛАСС**

<https://educont.ru/>  
<https://resh.edu.ru/>  
<https://foxford.ru/>  
<https://nsportal.ru/>  
<https://infourok.ru/>  
<https://multiurok.ru/>  
<https://www.fizkult-ura.ru/>  
<https://spo.1sept.ru/urok/>

### **7 КЛАСС**

<https://educont.ru/>  
<https://resh.edu.ru/>  
<https://foxford.ru/>  
<https://nsportal.ru/>  
<https://infourok.ru/>  
<https://multiurok.ru/>  
<https://www.fizkult-ura.ru/>  
<https://spo.1sept.ru/urok/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

мультимедийный комплекс

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

спортивный инвентарь  
спортивные тренажеры

