

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Управление образования муниципального образования администрации города - курорта Анапа

МБОУ СОШ №11 им.С.М.Жолоба

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

Ясюк Ангелина
Ярославовна _____

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Миргородская Анна
Андреевна _____

Приказ №369
от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1071156)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Козаченко Анатолий Николаевич
учитель физической культуры

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

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

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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

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 относиться 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	01.09.2022 02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0	0	0				
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	05.09.2022 09.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	12.09.2022 16.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	19.09.2022 23.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Устный опрос;	Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	26.09.2022 30.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Устный опрос;	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	03.10.2022 07.10.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	10.10.2022 14.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0				
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0				

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	17.10.2022 21.10.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы							
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца							
2.10	Ведение дневника физической культуры							
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	24.10.2022 28.10.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Практическая работа;	
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	07.11.2022 11.11.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ Урок «Физкультурминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0		записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Практическая работа;	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	5	0	0	14.11.2022 18.11.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/

3.6.	Упражнения на развитие координации	5	0	0	21.11.2022 25.11.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0				
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	01.11.2022 04.11.2022	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Практическая работа;	Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	3	0	0	28.11.2022 30.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.;	Практическая работа;	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	3	0	0	01.12.2022 04.12.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Практическая работа;	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	05.12.2022 11.12.2022	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации.;	Практическая работа;	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	12.12.2022 18.12.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Практическая работа;	Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	0	0	0				
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0	0	0				
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	0				
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	19.12.2022 25.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. ;	Практическая работа;	Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	0	26.12.2022 30.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.;	Практическая работа;	Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	01.01.2023 08.01.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.;	Устный опрос;	Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	0	09.01.2023 15.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Практическая работа;	Урок «Лёгкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0	16.01.2023 22.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0	0	0				Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	23.01.2023 29.01.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Практическая работа;	Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0				
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0				
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0				
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0				
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0				
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0				
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	30.01.2023 03.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	06.02.2023 10.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Практическая работа;	Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	0	13.02.2023 17.02.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	27.02.2023 03.03.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	06.03.2023 10.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	13.03.2023 17.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0	03.04.2023 07.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	10.04.2023 14.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	17.04.2023 21.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ)
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	24.04.2023 28.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ)
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	01.05.2023 05.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ)
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	0	08.05.2023 12.05.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ)
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3	0	0	15.05.2023 19.05.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;	Практическая работа;	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ)
Итого по разделу		58						

Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	22.05.2023 29.05.2023	демонстрируют приросты в показателях; физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос;	Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроках ФК. - Зарождение Олимпийских игр древности.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Высокий. Низкий старт. Бег до 60 м. Встречная эстафета	1	0	0	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Высокий. Низкий старт Бег по дистанции. Бег до 60м	1	0	0	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег с максимальной скоростью 60м. Финиширование. Челночный бег 3X10м. ВФСК ГТО	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег 60 м ВФСК «ГТО	1	0	0	15.09.2022	Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега«согнув ноги».	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. ВФСК ГТО	1	0	0	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжки. Прыжок в длину с места . ВФСК «ГТО.	1	0	0	23.09.2022	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча с места на дальность, на точность.	1	0	0	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча с места на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
11.	Метание малого мяча с места на дальность. (К.у.) ВФСК «ГТО.	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Равномерный бег (до 12 мин). Подвижные игры.	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;

13.	Равномерный бег (до 14 мин). Подвижные игры	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Равномерный бег (до 16 мин). Подвижные игры	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
15.	Равномерный бег (до 17 мин). Подвижные игры	1	0	0	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Бег 1500 м. (К.у.) ВФСК«ГТО	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
17.	ТБ. при занятиях подвижными играми. - Физическая культура и спорт в России. -Слагаемые здорового образа жизни.	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Стойка игрока, передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
19.	Стойка игрока, передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра	1	0	0	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Передача мяча сверху, прием мяча снизу в парах. Поддача мяча. Учебная игра.	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
21.	Передача мяча сверху, прием мяча снизу в парах. Поддача мяча. Учебная игра.	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Передвижения в стойке. Передача мяча сверху, прием снизу в парах. Учебная игра	1	0	0	24.11.2022	Практическая работа;
23.	Поддача мяча. Прием мяча снизу. Учебная игра	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
24.	Передача мяча сверху, прием снизу в парах. Учебная игра.	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;
25.	Передача мяча сверху, прием снизу в парах. (К.у).	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;

26.	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. -Режим дня	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
27.	Стойка и передвижение игрока, ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
28.	Передача мяча в парах. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами	1	0	0	15.12.2022	Практическая работа;
29.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча в кольцо на месте. Учебная игра	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
30.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча на месте.. Эстафеты	1	0	0	22.12.2022	Практическая работа;
31.	Ведение мяча в движении. Бросок одной и двумя руками на месте. Эстафеты	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;
32.	Бросок мяча одной и двумя руками в движении. Учебная игра	1	0	0	29.12.2022	Практическая работа;
33.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой на месте.	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;
34.	Передача мяча в парах. Бросок мяча одной, двумя руками в движении. (К.у).	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
35.	ТБ на уроках гимнастики. - Личная гигиена -Вредные привычки	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
36.	Кувырок вперед, Подвижные игры	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
37.	Кувырок вперед, назад. Подвижные игры	1	0	0	26.01.2023	Практическая работа;
38.	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;

39.	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;
40.	Кувырок вперед назад стойка на лопатках. (К.у)	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
41.	Вис согнувшись, прогнувшись.(М) Смешанный вис (д) Подтягивание в висе	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
42.	Вис согнувшись, прогнувшись.(М) Смешанный вис (д) Подтягивание в висе	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
43.	Вис согнувшись, прогнувшись.(М) Смешанный вис (д) Подтягивание в висе	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
44.	Вис согнувшись, прогнувшись.(М) Смешанный вис (д) Подтягивание в висе	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа;
45.	Вис согнувшись, прогнувшись.(М) Смешанный вис (д) Подтягивание в висе	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
46.	Подтягивания в висе. (К.у.) ВФСК «ГТО.	1	0	0	09.03.2023	Практическая работа;
47.	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
48.	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижные игры.	1	0	0	16.03.2023	Практическая работа;
49.	Прыжок ноги врозь. Подвижные игры	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
50.	Прыжок ноги врозь. Подвижные игры	1	0	0	23.03.2023	Практическая работа;
51.	Прыжок ноги врозь. Подвижные игры	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;

52.	Прыжок ноги врозь. (К.у.)	1	0	0	30.03.2023	Практическая работа;
53.	ТБ на уроках легкой атлетики. -Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья. -Закаливание.	1	0	0	31.03.2023	Практическая работа;
54.	Равномерный бег (до 12 мин). Подвижные игры.	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
55.	Равномерный бег (до 14 мин). Подвижные игры.	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
56.	Равномерный бег (до 16 мин). Подвижные игры.	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
57.	Бег 1500 метров (К.у.) ВФСК «ГТО	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
58.	Высокий и низкий старт. Бег с максимальной скоростью 30 и 60м. Подвижные игры	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
59.	Высокий и низкий старт. Бег 60 м. Челночный бег 3х10м ВФСК «ГТО	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
60.	Бег 60 м.(К.у). ВФСК«ГТО	1	0	0	04.05.2023	Практическая работа;
61.	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;
62.	Многоскоки. Прыжок в длину с места, с разбега Эстафеты.	1	0	0	11.05.2023	Практическая работа;
63.	Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
64.	Многоскоки. Прыжок в длину с разбега (К.у.) ВФСК ГТО	1	0	0	18.05.2023	Практическая работа;
65.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;

66.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	0	0	25.05.2023	Практическая работа;
67.	Метание малого мяча на дальность. (К.у.) ВФСК ГТО	1	0	0	26.05.2023	Практическая работа;
68.	Влияние физических упражнений на основные системы организма. -Вода и питьевой режим.	1	0	0	29.05.2023	Практическая работа;
69.		0				Практическая работа;
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				

92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. ... Материалы пособия помогут учителям физической культуры представить конкретные пути достижения этих ... Физическая культура. 5—9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО/ Нормативы Минспорта РФ
http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
<http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры
<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры
www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
современный центр информационного и библиотечного обслуживания

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>Аэробика для детей(видео уроки)

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка, прыжковая яма.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, рулетка

