

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области
Отдел образования администрации Одоевского района
МКОУ "ОСОШ имени В.Д. Успенского

"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Свистунова Е.А.

Протокол №1

от "25" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Мелешкова Г.А.

Протокол № 1

от "26" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Кирютина Т.И.

Приказ № 95

от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2576238)

учебного предмета
«Физическая культура»
Для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Антонов Игорь Васильевич
Учитель физической культуры

п. Одоев 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 8 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[1]), 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 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		характеризуют основные направления и формы организации;
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0		анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0		измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений; составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5	0	0		знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	0	0		повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;
Итого по разделу		2				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0		знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	4	0	0		разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	0	0		составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	8	0	0		разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0		знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0		знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	12	0	0	05.09.2022 08.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	7	0	0	23.09.2022 28.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	18.01.2023 23.01.2023	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	25.01.2023 30.01.2023	знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	0	01.02.2023 08.02.2023	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	0	10.02.2023 17.02.2023	знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	22.05.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	24.05.2023	знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	0	26.05.2023	выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	4	0	0	25.11.2022 02.12.2022	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	5	0	0	05.12.2022 14.12.2022	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	5	0	0	16.12.2022 26.12.2022	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	5	0	0	28.12.2022 16.01.2023	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	20.02.2023 24.02.2023	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	27.02.2023	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	0	01.03.2023 06.03.2023	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);; контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4	0	0	10.03.2023 17.03.2023	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	20.03.2023	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	0	12.05.2023 19.05.2023	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		96						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	14.10.2022	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	контрольн ые работы	практические работы		
1.	Легкая атлетика ИОТ Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. .(О.3-1-2).(Р.К-1).	1	1	0		Устный опрос
2.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж-нения	1	0	0		Практическая работа
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1	0	0		Практическая работа
4.	(О.3-3).(Р.К-2) Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1	0	0		Практическая работа
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	0	0		Практическая работа
6.	Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
7.	Техника прыжка в длину Метание теннисного мяча на дальность	1	0	0		Практическая работа
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива-ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1	0	0		Практическая работа
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле-та. Приземление. Метание мяча.	1	0	0		Практическая работа
10.	(О.3-4).Прыжок в длину на результат.	1	0	0		Практическая работа
11.	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	0	0		Практическая работа
12.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лепта».	1	0	0		Практическая работа

13.	Баскетбол ИОТ Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	1	0		Устный опрос
14.	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	0	0		Практическая работа
15.	(О.3-5).Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1	0	0		Практическая работа
16.	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	0	0		Практическая работа
17.	Личная защита. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
18.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
19.	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
20.	(О.3-6).(Р.К-3).Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	0	0		Практическая работа
21.	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1	0	0		Практическая работа
22.	Лапта Т.Б на уроке лапта.(О.3-7).(Р.К-7).Стойка игрока в защите .Метание мяча в цель. Учебная игра в лапту.	1	1	0		Практическая работа
23.	ОРУ .Ловля и передача мяча в парах. Осаливание игрока делающего кувырок. Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
24.	Ловля мяча пятерках .квadrатах .Выбор и держание биты. Учебная игра с заданием.	1	0	0		Практическая работа

25.	Гимнастика (О.3-8).(Р.К-9).ИОТ Т.Б. при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	1	0		Практическая работа
26.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	1	0	0		Практическая работа
27.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0		Практическая работа
28.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
29.	(О.3-9).Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	0		Практическая работа
30.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	0	0		Практическая работа
31.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	0	0		Практическая работа
32.	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	0	0		Практическая работа
33.	(О.3-10).Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1	0	0		Практическая работа
34.	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	0	0		Практическая работа
35.	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0		Практическая работа
36.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	0	0		Практическая работа
37.	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	0	0		Практическая работа

38.	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	0	0		Практическая работа
39.	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	0	0		Практическая работа
40.	(О.3-11).Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	0	0		Практическая работа
41.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0		Практическая работа
42.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	0	0		Практическая работа
43.	Волейбол Техника передачи мяча над со-бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	1	0		Практическая работа
44.	Оценка техники передачи мяча над со-бой во встречных колоннах через сетку.	1	0	0		Практическая работа
45.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
46.	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	0		Практическая работа
47.	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
48.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
49.	Лыжная подготовка (О.3-18-19).(Р.К-4).ИОТ Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке.подбор лыж, палок.	1	1	0		Практическая работа

50.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	0	0		Практическая работа
51.	(О.3-14).Подвижные игры на лыжах. спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
52.	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	0		Практическая работа
53.	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	0	0		Практическая работа
54.	(О.3-13).Техника конькового хода.	1	0	0		Практическая работа
55.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	0	0		Практическая работа
56.	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	0	0		Практическая работа
57.	Подвижные игры на лыжах без палок.	1	0	0		Практическая работа
58.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	0	0		Практическая работа
59.	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	0	0		Практическая работа
60.	Спуски с горы. Техника конькового хода.	1	0	0		Практическая работа
61.	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1	0	0		Практическая работа
62.	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра (Сгорки на горку).	1	0	0		Практическая работа
63.	Техника конькового хода. Спуски с пологих склонов.	1	0	0		Практическая работа

64.	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота =плугом=.	1	0	0		Практическая работа
65.	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1	0	0		Практическая работа
66.	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1	0	0		Практическая работа
67.	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1	0	0		Практическая работа
68.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	0	0		Практическая работа
69.	Совершенствование техники конькового хода.	1	0	0		Практическая работа
70.	.(О.3-14). Баскетбол. Т.Б. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1	0	0		Практическая работа
71.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
72.	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
73.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1	0	0		Практическая работа
74.	(О.3-17). Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1	0	0		Практическая работа
75.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
76.	Со-четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф-ной бросок.	1	0	0		Практическая работа
77.	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением.	1	0	0		Практическая

	Позиционное нападение со сменой мес-та.					работа
78.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1	0	0		Практическая работа
79.	Волейбол.Т.Б. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
80.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
81.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
82.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
83.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	0	0		Практическая работа
84.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	0	0		Практическая работа
85.	Верхняя прямая подача.Учебная игра	1	0	0		Практическая работа
86.	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес-та.	1	0	0		Практическая работа
87.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
88.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв	1	0	0		Практическая работа
89.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
90.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв	1	0	0		Практическая работа

	(2x1,3x1).					работа
91.	Т.Б Лапта(О.3-27)..Выполнение передачи на окрик. Удары битой с боку. Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
92.	ОРУ. Осаливание лежащего игрока на площадке .Удары битой сверху, сбоку. Учебная игра сзаданием.	1	0	0		Практическая работа
93.	(О.3-28).ОРУ. Приемы позволяющие избежать осаливания. Способы удара битой/кистевой, локтевой .плечевой\Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
94.	.(О.3-19).(Р.К-5).ИТО Т.Б. при проведении занятий легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.	1	0	0		Практическая работа
95.	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	0	0		Практическая работа
96.	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование -бег 30м.	1	0	0	1	Практическая работа
97.	Техника спринтерского бега. Специаль-ные беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
98.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	0	0	1	Практическая работа
99.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Метание мяча на дальность.	1	0	0		Практическая работа
100.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1	0	0		Практическая работа
101.	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	0	0		Практическая работа

102.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ-альные беговые упражнения.	1	0	0	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	36	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М.Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение,

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№п/п Материально – техническое обеспечение

Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гири (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1

- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 128
- Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1 29
- Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- 1. Видеофильм
- 2. Компьютер.
- 3. Цифровой проектор
- 4. Экран настенный

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

