


**Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Пермского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Юрлинская средняя общеобразовательная школа им. Л. Барышева»**

**Рассмотрено**  
на школьном методическом  
совете.  
Протокол № 1  
от «24» августа 2023 г.

**Согласовано:**  
Заместитель директора по УР  
(ВР):  
 /Моисеева С.В./  
от «24» августа 2023 г.

**Утверждено:**  
Директор школы  
 /Половников А.В./  
Приказ № 254/1  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 5-9 классов**

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287 (далее – ФГОС ООО) и Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 г. №370. (далее – ФОП ООО), на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Юрлинская средняя школа им.Л. Барышева».

При создании 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 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 программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 программе для 5–9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 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 обучающимися 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 программы заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение

основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

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

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

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

Модуль «Гимнастика». 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).

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

## **6 КЛАСС**

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

## **7 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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.

## **8 КЛАСС**

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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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 «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).

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.

## ***9 КЛАСС***

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув



ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:***

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### ***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

#### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### *Универсальные коммуникативные действия:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

– вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

– описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

– наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

*Универсальные учебные регулятивные действия:*

– составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

– составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

– активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

– разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

*5 класс*

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

*6 класс*

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкульт-пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

– выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

– баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;

– использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

– футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;

– удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

#### *7 класс*

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

– составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

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

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

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

– демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

#### *8 класс*

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, устанавливать 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 выполнять прыжок в длину с места, 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);

– 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.

#### *9 класс*

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к/р	п/р	
1.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с историей древних Олимпийских игр Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2.	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3.	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
4.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
5.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
6.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега – зачет.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
8.	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
9.	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта . Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>



	занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.				
11	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди на результат.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	вверх. Упражнения на развитие				
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения развитие гибкости.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
25	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
26	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
27	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
29	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики 1 -	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
36	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
38	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
50	Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступания»	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к/р	п/р	

1.	Модуль «Легкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
2.	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
3.	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 60 м.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
4.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места в подвижную (раскачивающуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
5.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
6.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность – зачет	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
8.	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
9.	Модуль «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Развитие выносливости. Зачет – бег 1000 м.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Технические	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

	действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста ранее разученные технические действия с мячом.				
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, ранее разученные технические действия с мячом.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Зачет	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
17	Модуль Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места на результат.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

	гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.				
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	--		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Гимнастические комбинации	1	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

	ритмической гимнастики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО				
33	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
34	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
36	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
37	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
38	Модуль «Зимние виды спорта». преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
39	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
40	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, упражнения лыжной подготовки	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>



	разученные технические действия с мячом				
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Учебная игра	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>

65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча способом «наступления»	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

№	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к/р	п/р	
1.	Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
2.	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
3.	Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
4.	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
5.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
6.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность – зачет	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
8.	Модуль «Легкая атлетика». Освоение	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Развитие выносливости.				
9.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Развитие выносливости.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

	развитие гибкости.				
21	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; висы на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости .	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
26	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
28	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
29	Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
30	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ - аэробики комбинация	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
31	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ - аэробики	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Комплекс упражнений степ - аэробики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
33	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
34	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	--		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
35	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
36	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

	обратно во время прохождения учебной дистанции				
37	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
38	Модуль «Зимние виды спорта». переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
39	Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
40	Модуль «Зимние виды спорта». спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
41	Модуль «Зимние виды спорта» спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
42	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
43	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
44	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Ранее разученные технические действия с мячом	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	--		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

	передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову				
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
54	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
55	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты	1	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
56	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
57	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
62	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
63	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
64	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
65	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
66	Модуль «Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
67	Модуль «Спортивные игры». Футбол. тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	1	--	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	--	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>

	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	
--	--	-----------	-----------	-----------	--

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### *УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ*

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре		
1.4	Авторская рабочая программа по физической культуре		
1.5	Учебник по физической культуре	Учебник, рекомендованный и допущенный Министерством образования и науки Российской	

		Федерации
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>	
2.1	Таблицы ГТО	В электронном виде и на бумаге
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
3.1	Ноутбук	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, возможность выхода в Интернет.
<b>4</b>	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
4.1	Аптечка медицинская	Оказание первой медицинской помощи
<b>5</b>	<b>Спортивные зал (кабинет)</b>	
5.1	Спортивный зал игровой: покрытие, защита окон	С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стул, шкаф для одежды
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
4.2 7	Аптечка медицинская	
<b>5</b>	<b>Спортивные зал (кабинет)</b>	
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стул, шкаф для одежды

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
	<b>о</b>	
<b>1</b>	<b>Гимнастика</b>	
1.1	Стенка гимнастическая	Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений



1.2	Конь гимнастический	Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания
1.3	Перекладина гимнастическая	Обучение технике висов, упоров, соскоков
1.4	Мост гимнастический подкидной	Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков
1.5	Маты гимнастические	Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и переворотов, кувырков
1.6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Обеспечение развития физических качеств
1.7	Мяч малый (теннисный)	Обеспечение развития физических качеств
1.8	Скакалка гимнастическая	Обеспечение развития физических качеств
1.9	Обруч гимнастический	Обеспечение развития физических качеств
1.10	Канат гимнастический	Обеспечение развития физических качеств
1.11	Скамейка гимнастическая	Обеспечение развития физических качеств
2.11	Рулетка измерительная (10 м)	Регистрация результатов прыжков в длину
2.12	Мячи для метания 150 г	Обучение технике метания мяча на дальность
2.13	Гранаты для метания 500 г	Обучение технике метания мяча на дальность
<b>Спортивные игры</b>		
4.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Обучение технике броска
4.15	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Обучение технике броска
4.16	Мячи баскетбольные	Обучение технике владения мячом
4.17	Стойки волейбольные настенные	Обеспечение безопасного крепления волейбольной сетки
4.18	Сетка волейбольная	Обучение технике игры в волейбол
4.19	Мячи волейбольные	Обучение технике владения мячом
4.20	Ворота для мини-футбола	Обучение ударам по воротам
4.21	Мячи мини-футбольные	Обучение технике игры в футбол
4.22	Насос	Подготовка мячей к игре
4.23	Стол для настольного тенниса	Обучение технике игры в настольный теннис
4.24	Ракетки для настольного тенниса	Обучение технике игры в настольный теннис

4.25	Шарики для настольного тенниса	Обучение технике игры в настольный теннис
4.26	Шашки и шахматы	Обучение игре в шашки и шахматы

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### ***ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ***

1. *Афонькин С.Ю.* Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. – СПб.: БКК, 2012. – 96 с.
2. *Балашова В.Ф.* Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.
5. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.
9. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с.
11. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
12. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
13. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.
14. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.
15. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
16. *Красников А.А.* Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
17. *Лагутин А.Б.* Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
18. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
19. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
20. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
21. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.

22. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
23. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
24. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.П. Погадаев. - 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
26. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
27. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
28. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
29. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.
30. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
31. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
32. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
33. Чесноков Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
34. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
35. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
36. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт/Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 624 с.

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

- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
- <http://www.fizkultura-na5.ru>
- [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) – Сайт ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»;
- <https://slovari.yandex.ru/olympic> – Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»;
- <http://www.infosport.ru/> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
- [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) – Сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <http://www.rosminzdrav.ru/> – Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации;

- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- <https://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- [http://sflaspb.ru/sites/default/files/the\\_iaaf\\_anti-doping\\_athletes\\_guide.pdf](http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf) – Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013;
- <http://vserosolymp.rudn.ru/> – Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам;
- <http://www.fismag.ru/> – Физкультура и спорт;
- <http://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека;
- [www.schoolpress.ru/](http://www.schoolpress.ru/) – журнал «Физическая культура в школе»;
- <http://www.volley.ru/pages/466/> – Официальные волейбольные правила 2017-2020 гг.;
- 
- <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> – правила игры в футбол 2019/20;
- [https://rushandball.ru/Files/Documents/rules\\_handball\\_01072016.pdf](https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf) – правила игры. Гандбол в зале;
- <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> – Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г.