

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Новокубанский район, п. Восход Муниципальное
общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16 им. В. В.
Горбатко муниципального образования Новокубанский район

МОБУ СОШ № 16 им. В.В. Горбатко п. Восход

УТВЕРЖЕНО
Директор МОБУСОШ № 16

_____ Тарасова Р.А.

Приказ №1

от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3335636)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Звягинцева Анна Николаевна
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	презентация
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0	0	0				
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	16.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	презентация
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	07.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	презентация
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	07.10.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	презентация
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	18.11.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Устный опрос;	презентация
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0				
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0	0	0				
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	09.12.2022	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Устный опрос;	презентация
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	04.05.2023	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	презентация
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	24.02.2023	выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Устный опрос;	презентация
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0				
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0				

2.10	Ведение дневника физической культуры	0	0	0				
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	0	0	0				
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0				
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0				
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0				
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2	0	0	15.12.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно-имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	презентация
3.6.	Упражнения на развитие координации	2	0	0	01.12.2022	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	Устный опрос;	презентация
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	2	0	0	10.11.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Устный опрос;	презентация
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0	16.01.2023 10.02.2023	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	презентация
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	13.01.2023	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Устный опрос;	презентация
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	10.01.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;	Устный опрос;	презентация
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	0	0	0				
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	15.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;;	Устный опрос;	презентация
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	16.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;;	Устный опрос;	презентация
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	21.02.2023	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос;	презентация
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0	0	0				

3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	27.02.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Устный опрос;	презентация
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5	0	0	12.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос;	презентация
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	15.09.2022	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	презентация
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	0	17.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Устный опрос;	презентация
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	0	0				
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	20.09.2022	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Устный опрос;	презентация
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	2	0	0	21.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	презентация
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	26.09.2022	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;	Устный опрос;	презентация
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	0	0	29.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	презентация
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	09.09.2022	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Устный опрос;	презентация
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0	0	0				
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0	0	0				
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0				
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0	0	0				
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0	0	0				
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0	0	0				

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	07.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Устный опрос;	презентация
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0	11.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	презентация
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	0	15.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Устный опрос;	презентация
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	17.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Устный опрос;	презентация
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	22.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос;	презентация
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	24.11.2022	контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос;	презентация
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	02.12.2022	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	Устный опрос;	презентация
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	3	0	0	06.12.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Устный опрос;	презентация
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0	14.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Устный опрос;	презентация
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	0	16.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	презентация
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	0	19.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Устный опрос;	презентация
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	05.05.2023	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Устный опрос;	презентация
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0	19.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	презентация

3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	07.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Устный опрос;	презентация
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0	13.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;;	Устный опрос;	презентация
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0	04.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	презентация
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	01.03.2023 31.03.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Устный опрос;	презентация
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Основы знаний. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Высокий старт от 10 до 15 м. бег с ускорением от 50 до 60 м., финиширование.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет).	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос;
7.	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Бег 300 м (зачет).	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
8.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (зачет).	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Метание теннисного мяча с места на дальность. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1	0	0	21.09.2022	Устный опрос;
10.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;

11.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность (зачет).	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
12.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность.	1	0	0	28.09.2022	Устный опрос;
13.	Основы знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
14.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 10 минут.	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	0	0	05.10.2022	Устный опрос;
16.	Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Преодоление препятствий.	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
17.	Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. «Личная гигиена».	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;
18.	Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 12 минут.	1	0	0	12.10.2022	Устный опрос;
19.	Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 13 минут.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
20.	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;

21.	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 17 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	0	0	19.10.2022	Устный опрос;
22.	Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 15 минут. Эстафеты.	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
23.	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос;
24.	Кросс – 1000 м (зачет). «Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия».	1	0	0	26.10.2022	Устный опрос;
25.	Основы знаний. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
26.	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и крае.	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос;
27.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	0	09.11.2022	Устный опрос;
28.	Обучение ловли и передач мяча.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
30.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	0	0	16.11.2022	Устный опрос;

31.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;
33.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	0	0	23.11.2022	Устный опрос;
34.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
35.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос;
36.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	0	30.11.2022	Устный опрос;
37.	Эстафеты с передачей и ведением мяча.	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
38.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос;
39.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	0	07.12.2022	Устный опрос;
40.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;

41.	Передачи мяча над собой, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос;
42.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0	14.12.2022	Устный опрос;
43.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону.	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
44.	Нижняя прямая подача мяча. Игровые упражнения	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос;
45.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения.	1	0	0	21.12.2022	Устный опрос;
46.	Прямой нападающий удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
47.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1	0	0	26.12.2022	Устный опрос;
48.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	0	0	09.01.2023	Устный опрос;
49.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	0	0	11.01.2023	Устный опрос;
50.	Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
51.	Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос;
52.	Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос;

53.	Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты.	1	0	0	20.01.2023	Устный опрос;
54.	Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос;
55.	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча на месте и в движении	1	0	0	25.01.2023	Устный опрос;
56.	Бросок мяча сверху в опорном положении. Блокирование броска.	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
57.	Бросок мяча сверху в прыжке. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	0	30.01.2023	Устный опрос;
58.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	0	0	01.02.2023	Устный опрос;
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
60.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини – гандбола.	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос;
61.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – гандбола.	1	0	0	08.02.2023	Устный опрос;
62.	Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;

63.	Основы знаний. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	0	0	13.02.2023	Устный опрос;
64.	Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	0	0	15.02.2023	Устный опрос;
65.	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
66.	Основы знаний. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	0	0	20.02.2023	Устный опрос;
67.	Кувырок вперёд и назад. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	0	22.02.2023	Устный опрос;
68.	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Прыжки через короткую скакалку.	1	0	0	24.02.2023	Устный опрос;
69.	Акробатическая комбинация. Прыжки через короткую скакалку (зачет).	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос;
70.	Основы знаний. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	0	0	01.03.2023	Устный опрос;
71.	Акробатическая комбинация	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос;
72.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос;
73.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос;
74.	ОРУ с предметами. Круговая тренировка.	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос;
75.	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	0	0	15.03.2023	Устный опрос;

76.	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
77.	Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос;
78.	Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0	22.03.2023	Устный опрос;
79.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос;
80.	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу.	1	0	0	03.04.2023	Устный опрос;
81.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной подъёма. Остановка мяча.	1	0	0	05.04.2023	Устный опрос;
82.	Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка мяча.	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос;
83.	Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос;
84.	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1	0	0	12.04.2023	Устный опрос;
85.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	0	0	14.04.2023	Устный опрос;
86.	Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос;
87.	Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1	0	0	19.04.2023	Устный опрос;

88.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 10 минут.	1	0	0	21.04.2023	Устный опрос;
89.	Основы знаний. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	0	0	24.04.2023	Устный опрос;
90.	Смешанное передвижение по пересечённой местности до 10 минут. Преодоление препятствий	1	0	0	26.04.2023	Устный опрос;
91.	Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции.	1	0	0	28.04.2023	Устный опрос;
92.	Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 12 минут. Эстафеты.	1	0	0	03.05.2023	Устный опрос;
93.	Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	0	0	05.05.2023	Устный опрос;
94.	Основы знаний. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	1	0	0	08.05.2023	Устный опрос;
95.	Высокий старт от 10 до 15 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	10.05.2023	Устный опрос;
96.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 м с высокого старта (зачет).	1	0	0	12.05.2023	Устный опрос;
97.	Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос;
98.	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Бег 300 м (зачет).	1	0	0	17.05.2023	Устный опрос;

99.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность (зачет). ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1	0	0	19.05.2023	Устный опрос;
100.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность.	1	0	0	22.05.2023	Устный опрос;
101.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1	0	0	24.05.2023	Устный опрос;
102.	Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	1	0	0	26.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В. И. Лях. -2-е изд.;
Введите свой вариант: физическая культура. 5-7, 8-9, 10-11 классы: учеб. для общеобразоват.
организаций: базовый уровень/ В. И. Лях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

поурочные разработки по физической культуре

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

учебники и презентации

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

гимнастические маты, скакалки, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные и гандбольные, малые мячи для метания

