

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5-9 классы

Содержание рабочей программы ориентировано на использование УМК автора Матвеева А.П..

ЧАСТЬ 1. 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 Физкультурной 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).

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 места.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину; напрыгивание и прыгивание.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

Способы физкультурной 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. Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения;

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в

упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с места.

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).

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.

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 физкультурной 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». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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.

ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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

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 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 места;

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 физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

выполнять 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);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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 в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять упражнения с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (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 (девушки);

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.

ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ *

5 КЛАСС. 68 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	https://goo.su/mz5Xx6r
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	https://clck.ru/RshaS
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	https://goo.su/b52iPA
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 часов)			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	https://clck.ru/RshaS
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	профилактики нарушения осанки		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60 часа)			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	1	https://goo.su/mz5Xx6r
<i>Модуль «Гимнастика». 8 часов</i>			
3.4.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.5.	Кувырок вперёд в группировке	1	https://clck.ru/RshaS
3.6.	Кувырок назад в группировке	1	https://clck.ru/RshaS
3.7.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.8.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.9.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.10.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.11.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 14</i>			
3.12.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.13.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	https://goo.su/mz5Xx6r
3.14.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.15.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.16.	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.17.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	https://clck.ru/RshaS

3.18.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	https://clck.ru/RshaS
3.19.	Метание малого мяча на дальность	2	https://goo.su/mz5Xx6r
Модуль «Зимние виды спорта». 8 часов			
3.20.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.21.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.22.	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://clck.ru/RshaS
3.23.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.24.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	https://clck.ru/RshaS
3.25.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов			
3.26.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.27.	Ведение баскетбольного мяча	3	https://clck.ru/RshaS
3.28.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	https://goo.su/mz5Xx6r
3.29.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов			
3.30.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.31.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	https://clck.ru/RshaS
3.32.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.33.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Модуль «Спортивные игры. Футбол». 4 часа			
3.34.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	https://clck.ru/RshaS
3.35.	Удар по неподвижному мячу	1	https://clck.ru/RshaS
3.36.	Остановка катящегося мяча внутренней	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	стороной стопы		a-kultura-5-klass-matveev
3.37.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	https://clck.ru/RshaS
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.38.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ *

6 КЛАСС. 68 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
1.2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
1.3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
2.2.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности	1	https://goo.su/mz6Xx6r

2.3.	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
------	--	---	---

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 62 часа

3.1	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
3.2	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.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Гимнастика».	10	
3.3	Рекомендации по технике безопасности. Акробатическая комбинация кувырки.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.4	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.5	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.6	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотах с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	3	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Лёгкая атлетика».	17	

3.7	Рекомендации по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.8	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	4	https://goo.su/mz6Xx
3.9	Прыжковые упражнения: прыжок в длину.	4	https://goo.su/mz6Xx6r
3.10	Напрыгивание и спрыгивание на скамейку.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.11	Метание малого (теннисного) мяча в мишень и на дальность.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Зимние виды спорта».	8	
3.12	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.13	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.14	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	4	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	10	
3.15	Рекомендации по технике безопасности при занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.16	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.17	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.18	Правила игры и игровая деятельность по упрощенным правилам .	3	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	8	
3.19	Рекомендации по технике безопасности при занятиях волейболом. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	4	https://goo.su/mz6Xx6r
3.20	Правила игры и игровая деятельность технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.	4	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	4	
3.21	Рекомендации по технике безопасности по футболу. Удары по катящемуся мячу с разбега..	1	https://goo.su/mz6Xx6r
3.22	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	3	https://goo.su/mz6Xx6r

	технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		
	Модуль «Спорт».	3	
	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	3	https://goo.su/mz6Xx6r
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС. 68 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
1.3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1	https://goo.su/mz6Xx6r
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
2.2	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	1	https://goo.su/mz6Xx6r

	самостоятельных занятиях технической подготовкой.		
2.3	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».	1	https://goo.su/mz6Xx6r

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 62 часа

3.1	. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки в режиме учебного дня.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
3.2	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	1	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Гимнастика».	10	https://goo.su/mz6Xx6r
3.3	Рекомендации по технике безопасности. Акробатические комбинации стойка на лопатках, кувырок вперед и назад в стойку ноги врозь. (девочки). . Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	3	
3.4	Комплекс упражнений с обручем (девочки).. Упражнение на низкой гимнастической перекладине в висах, упорах, (мальчики)	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.5	Комбинация на гимнастическом бревне различные шаги, приседы, равновесии..., выпады (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	4	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Лёгкая атлетика».	17	
3.6	Рекомендация по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый	3	https://goo.su/mz6Xx6r

	бег 30м.		
3.7	Бег от 30м до 60м, гладкий бег 5мин.	4	https://goo.su/mz6Xx6r
3.8	Метание малого (теннисного) мяча в мишень и на дальность.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.9	Прыжки в длину и прыжковые упражнения.	4	https://goo.su/mz6Xx6r
3.10	Эстафетный бег.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Зимние виды спорта».	8	
3.11	Рекомендация по технике безопасности	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.12	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.13	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на одновременный одношажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.14	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	10	
3.15	Рекомендация по технике безопасности. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.16	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.17	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом:.. ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	4	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	8	
3.18	Рекомендация по технике безопасности по волейболу.Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.19	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.20	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	2	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	4	

3.21	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали (линии).	1	https://goo.su/mz6Xx6r
3.22	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
3.23	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	2	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спорт».	3	
3.24	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	3	https://goo.su/mz6Xx6r
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС. 68 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов)			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62 часа)			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Гимнастика». 10 часов</i>			
3.3.	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол- оборота.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.4.	Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.5.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Гимнастическая комбинация с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.6.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.7.	М: Кувырок вперед и назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.8.	<u>Акробатические комбинации.</u> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.9.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 17</i>			

3.10.	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.11	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с места.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.12.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.13.	равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.14.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.15.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.16.	<u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

Модуль «Зимние виды спорта». 8 часов

3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.18	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.19.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.20.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

3.21.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.22.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов

3.23.	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.24	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.25	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.26.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.27.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.28.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 8 часов

3.29.	Техника безопасности на уроке по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.31	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.32.	Тактические действия в защите и нападении.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.33.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

Модуль «Спортивные игры. Футбол». 4 часа

3.34.	Техника безопасности на уроке по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.35	Удар по мячу с разбега внутренней частью	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

	подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.		kultura-8-klass-matveev
3.36.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.37.	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).	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.38.	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.	3	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС. 68 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Рекомендации по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
1.2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	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.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
2.2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение	1	https://goo.su/mz6Xx6r

	функциональных резервов организма		
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	https://goo.su/mz6Xx6r
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 62 часа			
3.1	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	https://goo.su/mz6Xx6r
3.2	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Гимнастика».	10	
3.3	Рекомендация по технике безопасности по гимнастике. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега (юноши).. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	4	https://goo.su/mz6Xx6r
3.4	Кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Акробатика и ритмической гимнастики (девушки).	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.5	Упражнения на перекладине в висе и упоре (юноши) Силовые упражнение на низкой перекладине. (девушки)	3	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Лёгкая атлетика».	17	
3.6	Рекомендация по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.7	Бег на короткие дистанции от 30 до 60м	4	https://goo.su/mz6Xx6r
3.8	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.9	Прыжковые упражнения	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.10	Прыжки в длину с места	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.11	Бег на длинные дистанции	3	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Зимние виды спорта».	8	

3.12	Рекомендация по технике безопасности Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажным ходом..	4	https://goo.su/mz6Xx6r
3.13	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой	4	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	10	
3.14	Рекомендация по технике безопасности. Ведение, передачи в парах и тройках.	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.15	Техническая подготовка в игровых действиях: передачи и приёмы .	3	https://goo.su/mz6Xx6r
3.16	Броски мяча на месте.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.17	Броски мяча в прыжке после ведения.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	8	
3.18	Рекомендация по технике безопасности Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.19	Приёмы и передачи на месте, удары и блокировка.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.20	Техническая подготовка в игровых приемах в движении.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.21	Удары и блокировка	2	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	4	
3.22	Рекомендация по технике безопасности Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи	2	https://goo.su/mz6Xx6r
3.23	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.	2	https://goo.su/mz6Xx6r
	Модуль «Спорт».	3	
3.24	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.	3	https://goo.su/mz6Xx6r

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
--	-----------	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 6-7,8,9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

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

Список литературы

Программно-нормативные документы

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

Учебники и справочные издания

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

Методические пособия

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

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<http://fizkultura-na5.ru>

