

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Приморского края**  
**Управление образованием администрации Надеждинского**  
**Муниципального района**

**МБОУ СОШ №10**

**УТВЕРЖДЕНО**

**И.о.директора**

**Рязанов М.В.**\_\_\_\_\_

**Приказ № 42  
от « 29 » августа 2025 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3520328)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5«А» и 9«А» класса**

**Составитель: Попиль Андрей Леонидович,  
учитель физической культуры и ОБЗР**

**п. Раздольное 2025**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 классы ФГОС**

Рабочая программа разработана на основе федерального Государственного образовательного стандарта, на основании образовательной программы МБОУ СОШ № 10 п. Раздельное и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области физической культуры, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009г (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 29.12.2014 № 1643) «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» и планируемых результатов освоения ООП НОО.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича (издательство «Просвещение». Москва. 2010 г.).

«Физическая культура. 1-11 классы: комплексной программы физического воспитания учащихся. ФГОС.» В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьера. - (издательство «Учитель». Волгоград. 2015г.).

Согласно базисному учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах выделяется **348 часов (2 часа в неделю)**: в 5 классе —70ч, в 6 классе — 70ч, в 7 классе— 70ч, в 8 классе— 70ч, в 9 классе- 68ч.

Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная записка к рабочей программе, общая характеристика курса, место предмета в учебном плане, планируемые результаты освоения программы, содержание учебного предмета, тематическое планирование, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 5-9 классах обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола и физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;

- укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);

- освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере.

Задачи физического воспитания учащихся направленных на:

- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; - на обучение основам базовых видов двигательных действий; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта; - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Результаты освоения программного материала: по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Планируемые результаты**

#### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения,

целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 «А, Б» И 6«А» классы

№	дата		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности Обучающихся. Вид контроля
	5 «А,Б»	6 «А»				
<b>I четверть</b>						
1			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ). Текущий
2				Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ). Текущий
3				Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ). Текущий
4				Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50–60 м</i> ), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> ). Текущий
5						
6			Прыжок в длину. (3 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 6–8 шагов разбега. ОРУ в движении. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Текущий

				качеств	
7			Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 6-8 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега. Текущий
8			Совершенствования	Прыжок с 6-8 шагов разбега. Приземление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, выполнить норматив. Текущий
9		Тестирование (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х 10 м. ОРУ. Развитие прыгучести.	Уметь: прыгать с места, бегать с изменением направления.. Зачетный.
10			Комбинированный	бег 1000 м. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин).. Зачетный.
11			Комбинированный	бег 30 м. Упражнения на гибкость. Развитие скорости. Развитие гибкости	Уметь: бегать с максимальной скоростью. Зачетный.
12			Комбинированный	Подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища из положения лежа. ОРУ. Развитие силы	Уметь: выполнять силовые упражнения. Зачетный
13		Обучение технике метания на дальность и в цель	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 X 1) с 4-5 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь: метать мяч в горизонтальную цель. Текущий
14			Учетный	Совершенствование техники метаний. Развитие координации движений.	Уметь: метать мяч. Зачетный
15		Скипинг	Изучение нового материала	Обучение скипингу на скорость и выносливость. Развитие выносливости	Уметь: прыгать со скакалкой с ускорением и в равномерном темпе.
16		Скипинг	Учетный	Скипинг на скорость и выносливость. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: прыгать со скакалкой с ускорением и в равномерном

						темпе. Зачетный.
		<b>II четверть</b>				
17		Акробатика (4 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты, стойку на лопатках. Текущий	
18			Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Совершенствование стойки на лопатках. Подвижная игра. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять стойку на лопатках. Текущий	
19			Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки в сторону, вперед и назад. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках. Текущий	
20			Учетный (урок-зачет)	Строевой шаг. Повороты. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координации.	Уметь: выполнять комплекс упражнений. Оценка техники.	
21		Опорный прыжок. Строевые упражнения (2 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Текущий	
22			Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. ОРУ с мячами. Опорный прыжок.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. Оценка техники	
23		Баскетбол (8ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Текущий	
24-25			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка навыков.	

26			Комплексный	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка двумя шагами. Решение задач игровой деятельности	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Текущий
27-28			Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. Оценка техники
29			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники.
30			Урок- игра	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре. Зачетный
31		Скипинг	Изучение нового материала	Скипинг на скорость и выносливость. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> прыгать со скакалкой в равномерном темпе. Текущий
32			Урок- соревнование	Скипинг на скорость и выносливость.	<i>Уметь:</i> прыгать со скакалкой в равномерном темпе. Зачет

### III четверть

33		Волейбол (20 ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. ТБ при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Текущий
34			Урок- игра	Урок- игра	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия. Оценка навыков. Оценка техники
35			Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;

36				Совершенствования	собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	выполнять правильно технические действия. Оценка техники
37-38				Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б.	Уметь: играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Текущий
39				Урок- соревнование	Первенство класса по пионерболу	Уметь: играть в пионербол. Текущий
40 - 41				Комплексный	Передача мяча двумя руками сверху через сетку на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Текущий
42				Комплексный	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Уметь: играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Текущий. Оценка техники
43				Комплексный		
44				Комплексный	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
45				Урок- соревнование	игра в волейбол по упрощенным правилам	Уметь: играть в пионербол по правилам. Оценка техники
46				Комплексный	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол	Уметь: играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Текущий
47				Комплексный		
48				Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в волейбол Зачет: нижняя прямая подача	Уметь: играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Оценка техники
49				Комплексный		
50				Урок- соревнование	игра в волейбол	Уметь: играть в волейбол по правилам. Оценка техники
51				Комплексный	Зачет: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: выполнять правильно технические действия. Текущий
52				Комплексный	Взаимодействие игроков при игре в защите и нападении	Уметь: выполнять правильно технические действия Оценка

						навыков
53		Скипинг	Изучение нового материала	Скипинг на скорость и выносливость. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: прыгать со скакалкой в равномерном темпе. Текущий	
54			Учетный	Скипинг на скорость и выносливость.	Уметь: скипинг. Зачет	
<b>IV четверть</b>						
55		Прыжок в высоту. (4 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега. Текущий	
56			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Игры.	Уметь: прыгать в высоту с разбега. Текущий	
57			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ).	Уметь: прыгать в высоту с разбега. Текущий	
58			Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Первенство класса по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту с разбега. Зачетный	
59		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (3 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин). Текущий	
60			Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин). Текущий	
61			Учетный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин). Зачет	
62		Тестирование (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища. Развитие силы. ОРУ. Подвижные игры Развитие прыгучести и силы.	Уметь: прыгать с места, выполнять силовые упражнения. Зачет	

63			Комбинированный	бег 1000 (500) м. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 6 мин). Зачет
64			Комбинированный	бег 30 м. Упражнения на гибкость. ОРУ. Развитие скорости. Развитие гибкости	Уметь: бегать с максимальной скоростью. Зачет
65			Комбинированный	Челночный бег 3х 10 м. ОРУ. Игра Развитие координации движений.	Уметь: бегать с изменением направления. Зачет
66-67		Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового мат.	Бег в равномерном темпе (6 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м. Текущий
68			Спринтерский бег, эстафетный бег. (2 ч)	Комбинированный  Высокий старт (до 10–15 м). Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с макс скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Текущий
69			Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Зачетный
70		Развитие двигательных качеств	Комбинированный	Бег, прыжки, метания, игры.	Уметь: бегать, прыгать с места и с разбега; метать; знать правила игр и работать в команде. Текущий

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФК: учебник для учащихся 5-7 кл. Под ред. Г.Б. Мейксона и др. М., «Просвещение», 2022.

ФК: учебник для учащихся 8-9 кл. Под ред. Г.Б. Мейксона и др. М., «Просвещение», 2022.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Легкая атлетика. Под ред. А. Макарова. М., «Просвещение», 1974

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И. Лях и др. М., «Просвещение», 2016.

Физическая культура 5-11 классы. А.П. Матвеев и др. М., «Просвещение», 2016.

Настольная книга учителя ФК. Под ред. Л. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

Волейбол. Железняк и др. М., «Терра- Спорт», 2005.

Организация работы спортивных секций в школе. А. Каинов. Волгоград, «Учитель», 2011.

Основы теории и методики ФК. Под ред. А.А. Гужаловского. М., «Физкультура и спорт», 1986.

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Г. Колодницкий и др. М., «Просвещение», 2015.

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г. Колодницкий и др. М., «Просвещение», 2015.

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

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
3. Российская Спортивная Энциклопедия.. <http://www.libsport.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
7. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/uok/>
8. Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».
9. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
10. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
11. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
12. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
13. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
14. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
15. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
16. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniifk.ru/>.
17. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>.
18. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России.
19. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
20. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования.
21. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование
22. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ