

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. Раздольное 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. Курьерова. - (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 ориентации 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 определённые 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 ориентации, 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 основ: 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, принёсших 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»				
I четверть						
1			Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10–15 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Текущий
2				Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Текущий
3				Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Текущий
4				Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). 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	Уметь: 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> прыгать с места, бегать с изменением направления.. Зачетный.
10				Комбинированный	бег 1000 м. Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин).. Зачетный.
11				Комбинированный	бег 30 м. Упражнения на гибкость. Развитие скорости. Развитие гибкости	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью. Зачетный.
12				Комбинированный	Подтягивание на высокой перекладине; поднятие туловища из положения лежа. ОРУ. Развитие силы	<i>Уметь:</i> 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».	<i>Уметь:</i> метать мяч в горизонтальную цель. Текущий
14				Учетный	Совершенствование техники метаний. Развитие координации движений.	<i>Уметь:</i> метать мяч. Зачетный
15			Скипинг	Изучение нового материала	Обучение скипингу на скорость и выносливость. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> прыгать со скакалкой с ускорением и в равномерном темпе.
16			Скипинг	Учетный	Скипинг на скорость и выносливость. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> прыгать со скакалкой с ускорением и в равномерном

						темпе. Зачетный.
			II четверть			
17			Акробатика (4 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> выполнять стойку на лопатках. Текущий
19				Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки в сторону, вперед и назад. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках. Текущий
20				Учетный (урок-зачет)	Строевой шаг. Повороты. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> играть в играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Текущий
39				Урок- соревнование	Первенство класса по пионерболу	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в 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. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Текущий. Оценка техники
43				Комплек		
44				Комплек		
45				Урок- соревнование	игра в волейбол по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> играть в играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Текущий
47						
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	<i>Уметь:</i> играть в играть в пионербол; выполнять правильно технические действия. Оценка техники
49				Комплексный		
50				Урок- соревнование	игра в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по правилам. Оценка техники
51				Комплексный	Зачет: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия. Текущий
52				Комплексный	Взаимодействие игроков при игре в защите и нападении	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия Оценка

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

63				Комбинированный	бег 1000 (500) м. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин). <i>Зачет</i>
64				Комбинированный	бег 30 м. Упражнения на гибкость. ОРУ. Развитие скорости. Развитие гибкости	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью. <i>Зачет</i>
65				Комбинированный	Челночный бег 3х 10 м. ОРУ. Игра Развитие координации движений.	<i>Уметь:</i> бегать с изменением направления. <i>Зачет</i>
66-67			Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового мат. Соверш	Бег в равномерном темпе (6 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> 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.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Зачетный
70			Развитие двигательных качеств	Комбинированный	Бег, прыжки, метания, игры.	<i>Уметь:</i> 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/urok/>
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