

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 106  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школа №106  
приказ № 230 – о.д.  
«30» августа 2023 г.

Ю.С. Стариков



1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1678664)

**учебный предмет «Физическая культура»**

для учащихся 5Д,5С,5М классов

**Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год**

**Количество часов в неделю – 2**

**Количество часов в год – 68**

**Составитель Николаев А,А,**

Санкт-Петербург

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической

культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

#### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

#### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

#### **Модуль «Спорт».**

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Электронный учебник по физкультуре для 5-7кл Лях В.И.
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	[[[]]]Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	14	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	11	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	8	Инфоурок: <a href="http://www.infourok.ru">http\\www.infourok.ru</a>
Итого по разделу		63			
Добавить модуль					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знакомство с программным	1	0	1	[[[]]] <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	материалом и требованиями к его освоению.				
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности вовремя выполнения прыжков в длину с разбега на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние и длинные дистанции Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Высокий старт. Бег на 30 м.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Физическая подготовка: освоение содержания программы: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м. на время.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Стартовое и финишное ускорение. Бег на 60 м.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	комплекса ГТО. Бег 60 м. на время				
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности - спортивные игры: Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра футбол.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Техника безопасности - спортивные игры ( <b>волейбол</b> ). Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

16	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.. Нижняя прямая подача.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Способы самостоятельной деятельности: Знакомство с понятием "спортивно-оздоровительная деятельность". Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Техника безопасности - гимнастика. Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием "спортивно-оздоровительная деятельность".	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье на результат.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

25	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезания на гимнастической стенке, лазанье по канату в три приёма.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Модуль «Гимнастик. Лазанье по канату в три приёма.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	
28	Модуль «Гимнастика» Упражнения на низкой и высокой перекладине (подтягивания из виса стоя и из виса лёжа)	1	0	1	
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье на результат.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Техника безопасности - спортивные игры (баскетбол). Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, одной от плеча.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Игра	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	баскетбол по упрощённым правилам.				
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Игра баскетбол Игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техника безопасности - лыжная подготовка. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой при передвижении на лыжах на длинные расстояния(развитие выносливости).	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	способом переступания в движении.				
41	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км на время.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	развития и здоровья школьника.				
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Игра баскетбол. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Игра баскетбол. Упражнения на формирование телосложения.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Техника безопасности - спортивные игры <b>(волейбол)</b> . Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения техники передачи двумя руками снизу игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	освоения техники передачи двумя руками сверху игры волейбол. Учебная игра в волейбол.				
55	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол</b> ». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Техника безопасности - лёгкая атлетика. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту способом перешагивание.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Правила передачи эстафеты.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт. Бег 30 м.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Модуль «Лёгкая	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>



	атлетика». Никий старт. Бег 60 м.				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метания малого мяча на дальность на результат.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места на результат.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Игра футбол.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Игра футбол.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### 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. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

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

1. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
2. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
3. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
4. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
5. <https://infourok.ru>
6. <https://resh.edu.ru/>
7. Электронный учебник Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/[М.Я. Виленский, И.М.Туревский и др.] под ред. М.Я. Виленского.-6 изд. – М Просвещение, 2019
8. <http://www.fizkulturavshko e.ru/>
9. <https://resh.edu>.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- 1 Мячи для метания
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.)
- 3 Ядро
- 4 Гиря (16 кг)
- 5 Скамейки гимнастическая
- 6 Набор гимнастических матов
- 7 Гимнастический козел
- 8 Гимнастический конь
- 9 Канат
- 10 Скакалки
- 11 Мостик гимнастический подкидной
- 12 Щит баскетбольный игровой
- 13 Кольца баскетбольные
- 14 Волейбольные стойки
- 15 Волейбольная сетка
- 16 Мячи волейбольные
- 17 Ворота для мини-футбола
- 18 Мячи футбольные
- 19 Теннисные столы
- 20 Ракетки для настольного тенниса
- 21 Лыжи беговые
- 22 Крепления жесткие
- 23 Палки лыжные
- 24 Штанга тренировочная
- 25 Секундомер электронный
- 26 Рулетки
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола)
- 29 Игровое поле для волейбола

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Компьютер.
- 2 проектор
3. Экран настенный