

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Иркутской области
Администрация Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО "Грановская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЖ

Руководитель



Комарова Т.М.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Костылева Г.Г.

Приказ №211 от «01»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сидорина Н.П.

Приказ №211 от «01»
сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2225585, ID 2708366)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-6 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре в 5 классе 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).

Программа по физической культуре в 6 классе представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по постепенному рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном способе подрастающего поколения, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации систем возможностей, обеспечение развития важных физических показателей. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и призывает обучающихся бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творчески использует методы физической культуры в организации

здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития физических и благоприятных условий организма, что обеспечивает его здоровье, надежность и эффективность процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом результате данные данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении и методах со сверстниками и учителями физической культуры, организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостности личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях укрепления информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их двигательного опыта.

Вариантные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых создает образовательную организацию 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 преподавать учителю физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по физическому, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую повлияли на развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 6 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».
Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной

направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимания в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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 ишибов 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну

ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

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).

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в широкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты:**

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наставников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 6 классе* обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причине воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0.5	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0.5	http://www.uchportal.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	http://www.uchportal.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0.5	http://www.uchportal.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.5	http://www.uchportal.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	http://www.uchportal.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.5	http://www.uchportal.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	1	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		56		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
3	Олимпийские игры древности	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
4	Режим дня	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
7	Определение состояния организма	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
12	Т.Б. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
13	Бег на длинные дистанции	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
14	Бег на короткие дистанции	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
15	Бег на короткие дистанции	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
18	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	http://www.uchportal.ru/

19	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
20	Т.Б. Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
21	Упражнения на развитие координации	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
25	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
26	Т.Б по лыжам. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
27	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
28	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
29	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
31	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
32	Т.Б. Баскетбол. Техника ловли мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
33	Техника передачи мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
34	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
35	Ведение мяча в движении	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
36	Ведение мяча в движении	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
38	Т.Б. Волейбол. Технические действия с мячом	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
39	Технические действия с мячом	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
40	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
41	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
42	Приём и передача мяча снизу	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
43	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
44	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
45	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	http://www.uchportal.ru/

46	Технические действия в мячом	1		1	1	http://www.uchportal.ru/
47	Технические действия с мячом. Игра в волейбол	1	0.5	1	0.5	http://www.uchportal.ru/
48	Т.Б. Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
53	Ведение футбольного мяча «змейкой». Игра в футбол.	1	0.5	1	0.5	http://www.uchportal.ru/
54	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
55	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафеты	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	1	http://www.uchportal.ru/

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
68	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	1	3	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0.5	1.5	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0.5	7.5	http://www.uchportal.ru/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	http://www.uchportal.ru/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0.5	5.5	http://www.uchportal.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	http://www.uchportal.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	http://www.uchportal.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	http://www.uchportal.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	http://www.uchportal.ru/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	http://www.uchportal.ru/

2	История первых Олимпийских игр современности	1	1	0	http://www.uchportal.ru/
3	Составление дневника физической культуры	1	1	0	http://www.uchportal.ru/
4	Физическая подготовка человека	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
9	Техника безопасности. Раздел программы "Легкая атлетика"	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
10	Спринтерский бег	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
11	Спринтерский бег	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
12	Гладкий равномерный бег	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
13	Гладкий равномерный бег	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
16	Метание малого мяча по мишени	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
17	Техника безопасности. Раздел программы "Гимнастика"	1	1	0	http://www.uchportal.ru/

18	Акробатические комбинации	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
24	Лазание по канату в три приема	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
25	Лазание по канату в три приема	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
26	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
27	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
28	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
29	Техника безопасности. Раздел программы "Зимние виды спорта"	1	0.5	0.5	http://www.uchportal.ru/
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
31	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
32	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	http://www.uchportal.ru/

34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
35	Техника безопасности. Раздел программы "Спортивные игры"	1	1	0	http://www.uchportal.ru/
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
37	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
38	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
39	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
40	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
41	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
45	Раздел программы "Волейбол". Разновидности подачи мяча.	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	http://www.uchportal.ru/

50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
53	Раздел программы "Футбол". Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	0	http://www.uchportal.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	http://www.uchportal.ru/

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	http://www.uchportal.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68	61.5
				6.5	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	Д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i> . Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин</i> . Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич</i> . Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	<i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»); <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i> . Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).		

	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	

14.	Планка для прыжков в высоту	д				
15.	Стойка для прыжков в высоту	д				
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д				

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
 К – полный комплект (для ученика);
 Ф – комплект для работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
 П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Литература для учителей физической культуры

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура». (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010. – 40 с.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.- 342 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010. – 61 с.- (стандарты второго поколения.
4. Закон по физической культуре и спорту
5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 1992);
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
7. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 1989.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.г учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.

Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил. Учебник предназначен для учащихся 13-15 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры

http://www.it-p.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmp|=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры. Собрано более 300 полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой. Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура.

Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется

<http://redsovet.su/load/98>Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано около 200 полезных материалов по физической культуре. Документы **сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.uchronfal.ru>Учительский портал. Собрано около 100 полезных материалов по физической культуре. Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека.

Собрано **около 100** полезных материалов. Документы **не сортированы** по темам.

<http://www.k-ygoqu.ru/load/153k> уроку, физическая культура. Собрано **около 50** полезных материалов по физической культуре. Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.

<http://vash-konspekt.ucoz.ru/> Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича. Много полезных материалов для учителей физической культуры и ОБЖ. Материалы **сортированы** по темам.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/> Ассоциация минифутбола России

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура

САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

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

Архив учебных программ и презентаций

Профессиональное сообщество педагогов "Методисты".

Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"

ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://www.edu-reforma.ru/> - Образовательный портал. Мой университет. <http://add.net.ru/> - Антинаркотический информационный сервер. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет <http://www.edu.ru/> - Российское образование – федеральный портал <http://www.omsk.edu.ru/> омский образовательный портал <http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику <http://olympic.ware.com.ua/> Olympic Ware. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм.

Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура Если хочешь быть здоров. [http://www.zavuch.info-](http://www.zavuch.info-информационный) информационный портал для работников системы образования <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал <http://scholar.irc.ac.ru:8002/courses/Technology> - Новые педагогические технологии: Курс, предназначен для учителей общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, студентов педагогических вузов, преподавателей педагогики, аспирантов. Он посвящен методу проектов и обучению в сотрудничестве. Там вы найдете ответы на вопросы “Чем отличается обычное групповое обучение от обучения в малых группах по методике сотрудничества?”, “Что такое “базовая группа” и как она работает?”, “Что такое проект, метод проектов, цикловое планирование?”. <http://www.ict.edu.ru/> - Портал “Информационно-коммуникационные технологии в образовании”

Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования. <http://som.fio.ru/> - Сетевое объединение методистов - В помощь Учителю. Представлены обширные материалы по различным предметам для учителя. 1.Профильное обучение в старшей школе www.profile-edu.ru Сайт целиком посвящен профильному обучению и имеет рубрики: эксперимент по профильной подготовке, содержание

и методическое обеспечение профильного обучения, Министерский Совет по профильному обучению. 2. Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru> Федеральный образовательный портал. Каталог ресурсов по педагогике, воспитанию и обучению детей дошкольно-школьного возраста, абитуриентов: учебно-методические, информационные и др. материалы. Образование в регионах. Официальные документы. Коллекции и проекты. Консультации специалистов. 3. Дистанционная поддержка профильного обучения <http://edu.of.ru/profil/> На этом сайте представлен аннотированный каталог информационного обеспечения, реализованного в виде веб-сайтов. Его рекомендуется использовать при проектировании и реализации базовых, профильных и элективных курсов по предметам базисного учебного плана. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/> Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования ... На портале представлены следующие информационные разделы: <http://nsportal.ru> <http://www.методкабинет.рф> <http://fiskult-ura.ucoz.ru> ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта. Полезные сайты для учителя физической культуры

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОРТАЛЫ И САЙТЫ

www.edu.ru	Содержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов.
www.school.edu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания.
rusedu.ru	Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
http://www.openclass.ru	Открытый класс, физическая культура. Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется

http://www.uchportal.ru/	Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт»
---	---

ЛИЧНЫЕ САЙТЫ И БЛОГИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СОДЕРЖАЩИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571	<i>Сайт учителя физической культуры и ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны</i> Много полезных материалов для учителей физической культуры и ОБЖ. Материалы сортированы по темам.
http://ballplay.narod.ru/	Персональный сайт Скандера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов. Материалы сортированы по темам. Сайт пока в разработке.

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

http://www.prosv.ru	Сайт издательства «Просвещение».
http://metodsovet.su	На сайте размещены разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре
http://www.sportreferats.narod.ru/	Рефераты на спортивную тематику.
http://lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
http://www.fizkult-ura.ru/	Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры. Все зашедшие на сайт автоматически становятся членами данного клуба.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ

http://zdd.1september.ru/	газета «Здоровье детей»
http://spo.1september.ru/	Газета «Спорт в школе»
http://kzg.narod.ru/	«Культура здоровой жизни»

СЕТЬ ТВОРЧЕСКИХ УЧИТЕЛЕЙ

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib	На портале собрана одна из крупнейших в Интернете библиотек авторских
---	---

	методических разработок (свыше 30 тысяч). Целый ряд опубликованных работ создан в результате сетевого взаимодействия участников портала.
http://sportteacher.ru/structure/	Объединение учителей физической культуры России

МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

http://festival.1september.ru/	Фестиваль идей «Открытый урок»
http://pculture.ru/	На этом сайте вы можете найти много полезной информации, например: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.

ФОРУМЫ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

http://www.uportal.ru/forum/24	Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры
http://pedsovet.su/forum/150	Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры

Видеофильмы

http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html	«Гимнастика для детей 6-7 лет»
http://sport-lessons.com/teamgames/football/	Уроки футбола: часть 1,2
http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/	Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4
http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/	Аэробика для детей