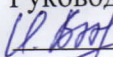
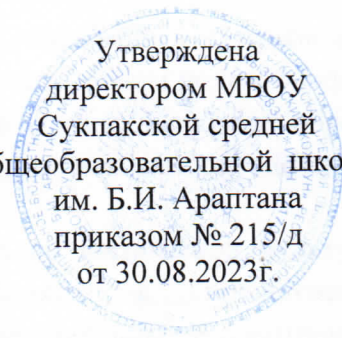


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сукпакская средняя общеобразовательная организация им. Б.И. Араптана  
муниципального района «Кызылский кожуун» РТ

<p>Рассмотрена на школьном заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ Протокол № <u>1</u> Руководитель ШМО:  Ойдова В.А. 28.08.2023г.</p>	<p>Согласована руководителем внеурочной деятельности: _____ Морозова Н.Н. 30.08.2023г.</p>	<p>Утверждена директором МБОУ Сукпакской средней общеобразовательной школы им. Б.И. Араптана приказом № 215/д от 30.08.2023г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Физическая культура: спортивные игры и физическая подготовка»  
для 6 «е» класса  
направление: спортивно-оздоровительное  
срок реализации программы: 1 год

Составитель: Ойдова В.А.,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

Сукпак 2023г.

## 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 лично 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: кроссовая подготовка, спортивные игры. 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.

Содержание программы по физической культуре 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 начального общего, основного общего, среднего общего образования 102 часа в год (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В основной образовательной программе начального общего, основного общего, среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сукпакская средняя общеобразовательная школа» им.Б.И.Араптана рекомендована – 68 часов в год (2 часа в неделю), 1 час реализован во внеурочную деятельность – 34 часа в год (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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 её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### *Модуль «Кроссовая подготовка»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой 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».

##### *Модуль «Подвижные и спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка».* Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 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 6 классе* обучающийся научится:

\* по модулю «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать об осанке и методов сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, упрощенные правила подвижных, спортивных игр.

\* по модулю «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 500 м до 1500 метров,

\* по модулю «Подвижные и спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку двумя руками снизу, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча от груди, из-за головы, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, технике нижней прямой подачи волейбольного мяча, играть по упрощенным правилам спортивных игр ( баскетбол, футбол), играть в подвижные игры (лапта, пионербол).

\* по модулю «Спортивная и физическая подготовка» демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях комплекса «Готов к труду и обороне», выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 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	В процессе занятий			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Модуль «Кроссовая подготовка»	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Баскетбол	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Пионербол	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		19			
<b>Раздел 2. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					

2.1	Спортивная подготовка Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого</b>		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	<b>Модуль «Кроссовая подготовка».</b> Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег на 800м(д), 1000м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	ОРУ на закрепление выносливости. Бег на 800м(д), 1000м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	ОРУ на закрепление выносливости. Бег на 1000м(д), 1200м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ОРУ на закрепление выносливости. Бег на 1000м(д), 1200м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	ОРУ на закрепление выносливости. Бег на 1200м(д), 1400м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	ОРУ на закрепление выносливости. Бег на 1200м(д), 1400м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

7	ОРУ на закрепление выносливости. Бег на 1400м(д), 1600м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	ОРУ на закрепление выносливости. Бег на 1400м(д), 1600м(ю).	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	<b>Баскетбол (модуль «Подвижные и спортивные игры»).</b> Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Стойка и передвижения игрока. Совершенствование ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Совершенствование ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Игра в баскетбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Ведение мяча в средней	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	стойке на месте. Игра в баскетбол						ct/9/
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Сочетание приемов ведения, передачи. Учебная игра в баскетбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	<b>Волейбол (модуль «Спортивные игры»).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижение игрока	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Пионербол	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

21	Нижняя прямая подача одной рукой в стену и через сетку. Пионербол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Правила игры в волейбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Правила игры в волейбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	ОРУ в движении и на месте. Пионербол. Правила игры в волейбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	ОРУ в движении и на месте. Пионербол. Правила игры в волейбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Сочетание приемов: передача, удар, прием. Учебная игра 6/6 в волейбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Сочетание приемов: передача, удар, прием. Учебная игра 6/6 в волейбол.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").</b>	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах						
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 метров. Эстафеты	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу девочки. Эстафеты	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1500 метров. Эстафеты	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	ступени						
34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34					

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. «Издательство Астрель», 2017г.

- Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2016г.

- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. - Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2017г.

- Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2017г.

- Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

### 1) <https://infourok.ru/sportivnoe-meroprivatie-veselie-starti-1080951.html>

Инфоурок, образовательный портал. Открытый урок по Волейболу. Прием передача мяча сверху двумя руками. Раздел спортивных игр.

### 2) <https://multiurok.ru/all-files/fizkultura/>

Мультиурок, новый образовательный проект для учителей.

Методическая разработка по физической культуре. Раздел легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

### 3) <https://kopilkaurokov.ru>

Презентация. Раздел спортивные игры Баскетбол история создания и правила игры.

### 4) [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

### 5) <http://www.openclass.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

### 6) <http://www.it-n.ru/communities>.

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

### 7) [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

### 8) <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

### 9) <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «ФизкультУра»

### 10) <http://fizkultura-na5.ru/>

«Сайт физкультура на 5».

### 11) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования

