

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6» города Губкина Белгородской области
(МАОУ «Гимназия № 6»)**

СОГЛАСОВАНО

**Руководитель
методического
объединения учителей
изобразительного
искусства, музыки,
технологии и
физической культуры**

**Вольвакова С.Н.
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
МАОУ «Гимназия №6»
города Губкина**

**Тимошина О.А.
«31» августа 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Директор
МАОУ «Гимназия №6»
города Губкина**

**Вольваков С.П.
Приказ №301 от «01»
сентября 2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

**для обучающихся 5 – 6 классов
(срок освоения программы 1 год)**

г. Губкин 2023

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: 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

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.

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.

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 «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения 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 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.

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

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию 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 способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	0	
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Модуль «Лёгкая атлетика» <i>Вводный инструктаж.</i> <i>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</i> Влияние лёгкой атлетики на укрепление здоровья. Высокий старт от 10 до 15 м. Игра «Русская лапта», «Футбол».	1	05.09.2023	РЭШ
2	Виды беговых упражнений. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Игра «Русская лапта», «Футбол».	1	07.09.2023	РЭШ
3	Контроль: бег 60 м. Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Русская лапта", «Футбол».	1	12.09.2023	РЭШ
4	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра "Русская лапта", «Футбол».	1	14.09.2023	РЭШ
5	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра "Русская лапта", «Футбол».	1	19.09.2023	РЭШ
6	Контроль: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований.	1	21.09.2023	РЭШ
7	Правила самоконтроля и гигиены. Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игра «Русская лапта».	1	26.09.2023	РЭШ

8	Контроль: прыжок в длину с места. Игра "Вызов номеров".	1	28.09.2023	РЭШ
9	Бег на 1000 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	03.10.2023	РЭШ
10	Контроль: челночный бег 3x10 м. Игра "Перестрелка".	1	05.10.2023	РЭШ
11	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол <i>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История развития баскетбола, основные правила, основные приёмы игры. Учебная игра.</i>	1	10.10.2023	РЭШ
12	Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Учебная игра.	1	12.10.2023	РЭШ
13	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра.	1	17.10.2023	РЭШ
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	19.10.2023	РЭШ
15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	24.10.2023	РЭШ
16	Стойки игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	26.10.2023	РЭШ
17	Модуль «Гимнастика» <i>Инструктаж по ТБ на занятиях</i>	1	07.11.2023	РЭШ

	<i>гимнастикой.</i> Перестроение из одной шеренги в две, три. Акробатика. Группировка, перекат в группировке.			
18	Стойка пловца. Кувырок вперед.	1	09.11.2023	РЭШ
19	Контроль: кувырок вперед ноги «скрестно».	1	14.11.2023	РЭШ
20	Кувырок назад, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	16.11.2023	РЭШ
21	Контроль: кувырок вперед. Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	21.11.2023	РЭШ
22	Опорный прыжок, упражнения на гимнастическом бревне.	1	23.11.2023	РЭШ
23	Контроль: упражнения на бревне. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	28.11.2023	РЭШ
24	Кувырок назад, стойка на лопатках. Упражнения на перекладине, разновысоких брусьях.	1	30.11.2023	РЭШ
25	Контроль: опорный прыжок. Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	05.12.2023	РЭШ
26	Упражнения на перекладине, разновысоких брусьях. Стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1	07.12.2023	РЭШ
27	Упражнения на перекладине: висы, упоры, передвижения в висе, перевороты.	1	12.12.2023	РЭШ
28	Контроль: кувырок назад. Упражнения на перекладине: висы, упоры, передвижения в висе, перевороты.	1	14.12.2023	РЭШ

29	Преодоление полосы препятствий из 5-6 станций, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1	19.12.2023	РЭШ
30	Контроль: стойка на лопатках. Подтягивания на перекладине.	1	21.12.2023	РЭШ
31	Комбинация из освоенных элементов техники в акробатике	1	26.12.2023	РЭШ
32	Преодоление полосы препятствий из 5-6 станций, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Комбинация на брусьях, перекладине из 2-3 элементов.	1	28.12.2023	РЭШ
33	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка <i>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</i> Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила поведения во время занятий.	1	09.01.2024	РЭШ
34	Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1	11.01.2024	РЭШ
35	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	16.01.2024	РЭШ
36	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	18.01.2024	РЭШ
37	Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	23.01.2024	РЭШ
38	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	25.01.2024	РЭШ
39	Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», поворот «переступанием».	1	30.01.2024	РЭШ

	Прохождение дистанции 3 км.			
40	Контроль: подъём «полуёлочкой». Передвижение на лыжах попеременно двухшажным и одновременно бесшажным ходом.	1	01.02.2024	РЭШ
41	Контроль: поворот «переступанием». Передвижение на лыжах попеременно двухшажным и одновременно бесшажным ходом.	1	06.02.2024	РЭШ
42	Контроль: техника передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом.	1	08.02.2024	РЭШ
43	Контроль: техника передвижения на лыжах одновременно бесшажным ходом.	1	13.02.2024	РЭШ
44	Прохождение дистанции 3 км на время.	1	15.02.2024	РЭШ
45	Модуль «Спортивные игры» Волейбол <i>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.</i> Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.	1	20.02.2024	РЭШ
46	Передача мяча сверху двумя руками у стены, над собой, через сетку. Учебная игра пионербол.	1	22.02.2024	РЭШ
47	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками у стены, над собой, через сетку. Учебная игра пионербол.	1	27.02.2024	РЭШ
48	Приём мяча снизу над собой; у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	29.02.2024	РЭШ

	пионербол.			
49	Передачи и приёмы мяча через сетку. Подача мяча с 3 м, 6 м. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	05.03.2024	РЭШ
50	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) на укороченных площадках. Нижняя прямая подача с 3 м, 6 м.	1	07.03.2024	РЭШ
51	Передачи мяча в парах. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) на укороченных площадках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	12.03.2024	РЭШ
52	Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	14.03.2024	РЭШ
53	Упражнения с набивными мячами. Приём мяча снизу у стены, в парах. Верхняя передача мяча в тройках, четвёрках с одним пасующим. Двусторонняя игра в пионербол с 1-2 мячами.	1	19.03.2024	РЭШ
54	Способы самостоятельной деятельности: рацион питания спортсмена. Подвижные игры с мячами.	1	21.03.2024	РЭШ
55	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. <i>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в	1	02.04.2024	РЭШ

	низкой, средней и высокой стойке.			
56	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	04.04.2024	РЭШ
57	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	09.04.2024	РЭШ
58	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	11.04.2024	РЭШ
59	Модуль «Лёгкая атлетика» <i>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</i> Повторение техники прыжка в высоту с места, с трёх шагов разбега, способом «Перешагивание».	1	16.04.2024	РЭШ
60	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	18.04.2024	РЭШ
61	Контроль: прыжок в высоту способом «Перешагивание». Правила соревнований.	1	23.04.2024	РЭШ
62	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	25.04.2024	РЭШ
63	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление.	1	02.05.2024	РЭШ
64	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Прыжки в длину с	1	07.05.2024	РЭШ

	разбега. Эстафеты.			
65	Контроль: прыжок в длину с разбега. Правила соревнований.	1	14.05.2024	РЭШ
66	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Высокий старт от 10 до 15 м. Игра «Русская лапта».	1	16.05.2024	РЭШ
67	Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Игра «Русская лапта».	1	21.05.2024	РЭШ
68	Контроль: бег 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Игра «Русская лапта».	1	23.05.2024	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Модуль «Лёгкая атлетика» <i>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</i> Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Высокий старт от 15 до 30 м. Игра «Русская лапта», «Футбол».	1	05.09.2023	РЭШ
2	Виды беговых упражнений. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Игра «Русская лапта», «Футбол».	1	07.09.2023	РЭШ
3	Контроль: бег 60 м. Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Русская лапта", «Футбол».	1	12.09.2023	РЭШ
4	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра "Русская лапта", «Футбол».	1	14.09.2023	РЭШ
5	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра "Русская лапта", «Футбол».	1	19.09.2023	РЭШ
6	Контроль: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований.	1	21.09.2023	РЭШ
7	Правила самоконтроля и гигиены. Бег в равномерном темпе до 1200 м. Игра «Русская лапта».	1	26.09.2023	РЭШ

8	Бег на 1200 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с расстояния 8-10м.	1	28.09.2023	РЭШ
9	Контроль: прыжок в длину с места. Игра "Вызов номеров".	1	03.10.2023	РЭШ
10	Контроль: челночный бег 3x10 м. Игра "Перестрелка".	1	05.10.2023	РЭШ
11	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. <i>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.</i> История развития, основные правила, Основные приёмы игры. Учебная игра.	1	10.10.2023	РЭШ
12	Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Учебная игра.	1	12.10.2023	РЭШ
13	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра.	1	17.10.2023	РЭШ
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	19.10.2023	РЭШ
15	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	24.10.2023	РЭШ
16	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	26.10.2023	РЭШ
17	Модуль «Гимнастика» <i>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</i> Значение, история	1	07.11.2023	РЭШ

	развития гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений.			
18	Строевые упражнения. Акробатика: разновидности перекатов, стойка на лопатках, кувырок вперёд.	1	09.11.2023	РЭШ
19	Закрепление ранее изученных акробатических упражнений. «Мост» из положения лёжа на спине; кувырок назад.	1	14.11.2023	РЭШ
20	Контроль: кувырок вперёд. Висы и упоры.	1	16.11.2023	РЭШ
21	Контроль: стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад, «мост» из положения лёжа на спине. Смешанные висы и упоры.	1	21.11.2023	РЭШ
22	Контроль: «Мост» из положения лёжа на спине. Упражнения в простых висах и упорах.	1	23.11.2023	РЭШ
23	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Лазанье по канату в два приёма.	1	28.11.2023	РЭШ
24	Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание; поднимание прямых ног в висе.	1	30.11.2023	РЭШ
25	Контроль двигательных качеств - акробатическая комбинация. Лазанье по канату.	1	05.12.2023	РЭШ
26	Кувырок назад; Лазанье по канату и наклонной скамье; Виды гимнастических прыжков.	1	07.12.2023	РЭШ

27	Упражнения для освоения приземления после прыжков. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	12.12.2023	РЭШ
28	Совершенствование техники выполнения упражнения в опорном прыжке. Бег и прыжки со скакалкой.	1	14.12.2023	РЭШ
29	Контроль двигательных качеств: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	19.12.2023	РЭШ
30	Контроль: упражнения для брюшного пресса. Двигательный режим школьника.	1	21.12.2023	РЭШ
31	Гимнастическая полоса препятствий. (5-6 препятствий).	1	26.12.2023	РЭШ
32	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	28.12.2023	РЭШ
33	Модуль «Лыжная подготовка» <i>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</i> Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила поведения во время занятий.	1	09.01.2024	РЭШ
34	Лыжные ходы. Повторение попеременного двухшажного хода.	1	11.01.2024	РЭШ
35	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	16.01.2024	РЭШ
36	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	18.01.2024	РЭШ
37	Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	23.01.2024	РЭШ

38	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	25.01.2024	РЭШ
39	Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», поворот «переступанием». Прохождение дистанции 3 км.	1	30.01.2024	РЭШ
40	Контроль: подъём «полуёлочкой». Передвижение на лыжах попеременно двухшажным и одновременно бесшажным ходом.	1	01.02.2024	РЭШ
41	Контроль: поворот «переступанием». Передвижение на лыжах попеременно двухшажным и одновременно бесшажным ходом.	1	06.02.2024	РЭШ
42	Контроль: техника передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом.	1	08.02.2024	РЭШ
43	Контроль: техника передвижения на лыжах одновременно бесшажным ходом.	1	13.02.2024	РЭШ
44	Прохождение дистанции 3 км на время.	1	15.02.2024	РЭШ
45	Модуль «Спортивные игры» Волейбол <i>Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр.</i> Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.	1	20.02.2024	РЭШ
46	Передача мяча сверху двумя руками у стены, над собой, через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1	22.02.2024	РЭШ

47	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками у стены, над собой, через сетку. Учебная игра пионербол.	1	27.02.2024	РЭШ
48	Приём мяча снизу над собой; у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1	29.02.2024	РЭШ
49	Передачи и приёмы мяча через сетку. подача мяча с 3 м, 6 м. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	05.03.2024	РЭШ
50	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2) на укороченных площадках. Нижняя прямая подача с 3 м, 6 м.	1	07.03.2024	РЭШ
51	Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	12.03.2024	РЭШ
52	Контроль: верхняя передача мяча у стены. Упражнения с набивными мячами. Прием и передача мяча снизу. Верхняя передача мяча в парах, в тройках, четверках. Подвижная игра в пионербол.	1	14.03.2024	РЭШ
53	Упражнения с набивными мячами. подача мяча снизу. Прием и передача мяча снизу и сверху после подачи. Подвижная игра пионербол с элементами волейбола.	1	19.03.2024	РЭШ
54	Прыжковые упражнения со скакалкой. Учебная двусторонняя игра в волейбол. Правила игры.	1	21.03.2024	РЭШ
55	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	1	02.04.2024	РЭШ

	<i>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом. Остановка двумя шагами и прыжком.</i>			
56	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	04.04.2024	РЭШ
57	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	09.04.2024	РЭШ
58	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Игра по упрощённым правилам баскетбола.		11.04.2024	РЭШ
59	Модуль «Лёгкая атлетика» <i>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение техники прыжка в высоту с места, с трёх шагов разбега, способом «Перешагивание».</i>	1	16.04.2024	РЭШ
60	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	18.04.2024	РЭШ
61	Контроль: прыжок в высоту способом «Перешагивание». Правила соревнований.	1	23.04.2024	РЭШ
62	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	25.04.2024	РЭШ
63	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление.	1	02.05.2024	РЭШ

64	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	07.05.2024	РЭШ
65	Контроль: прыжок в длину с разбега. Правила соревнований.	1	14.05.2024	РЭШ
66	Контроль: метание теннисного мяча на дальность. Высокий старт от 10 до 15 м. Игра «Русская лапта».	1	16.05.2024	РЭШ
67	Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Игра «Русская лапта».	1	21.05.2024	РЭШ
68	Контроль: бег 60 м. Бег в равномерном темпе до 1500 м. Игра «Русская лапта».	1	23.05.2024	РЭШ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово- учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>