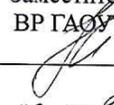


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1»

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета ГАОУ СО «ФТЛ №1» Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022 года</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР ГАОУ СО «ФТЛ № 1»  /Закирова Е.А./ ФИО «<u>31</u>» <u>августа</u> 2022 года</p>	<p> Утверждено Директор ГАОУ СО «ФТЛ № 1» Правкина Л. В. ФИО Приказ от _____ 2022 года</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Подвижные игры»**  
для 5-6-х классов  
Срок реализации – 1 год  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
Балашова О.В.,  
учитель физкультуры

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 5-6 классов на основе требований к результатам освоения ООП ООО ГАОУ СО «ФТЛ №1» составлена на основе следующих документов:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 — ФЗ. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 — ФЗ (с изм. и доп. вступ. в силу в 2019 г.)
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.)
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (от 08.04.2015 № 1/15 в ред. от 04.02.2020 № 1/20)
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.)
7. Учебного плана ГАОУ СО «ФТЛ №1» на 2022-2023 учебный год.

### **Цель программы**

Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, правильную осанку и культуру движений.

#### ***Развивающие:***

- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- сформировать двигательную активность учащихся;
- развить быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развить инициативу и творчество учащихся;
- развить умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Подвижные игры».

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета внеурочной деятельности «Подвижные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Подвижные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание учебного курса**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

##### ***Строевые упражнения:***

- ходьба;
- перестроения;
- смена ног при ходьбе.

##### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

##### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

##### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- наклоны;
- прогибания туловища;
- взмахи ногами.

**Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):**

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

**Ходьба:**

- сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед);
- ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- ходьба с остановками для выполнения заданий;
- ходьба приставным шагом левым и правым боком;
- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба с предметами в руках.

**Бег:**

- медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.;
- бег широким шагом на носках;
- бег на скорость 60 м. с высокого и низкого старта;
- бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;
- эстафетный бег 60 м. по кругу.

**Прыжки:**

- прыжки через скакалку на месте в различном темпе;
- прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно;
- прыжки произвольным способом на двух и на одной ноге через набивные мячи;
- прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;
- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

**Метание:**

- метание теннисного мяча в пол на высоту отскока;
- метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега;
- метание мяча в вертикальную цель;
- метание мяча в движущуюся цель;
- толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры.**

**Баскетбол:**

- правила игры в баскетбол;
- знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу;
- основная стойка игроков;
- передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;
- удары мяча об пол;
- ведение мяча на месте и в движении;
- остановка по сигналу учителя;
- ловля и передача мяча на месте двумя руками;
- повороты на месте.

#### **Русская лапта:**

- игра по правилам.

#### **Футбол:**

- игра по правилам.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

#### **Лыжная подготовка:**

- построение в одну колонну;
- передвижение на лыжах под рукой;
- передвижения с лыжами на плече;
- поворот на лыжах вокруг носков лыж;
- передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;
- спуск со склонов в низкой стойке и в основной стойке;
- подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;
- передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.;
- передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.;
- передвижение на лыжах до 1 км.;
- игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» реализуется через план внеурочной деятельности ООП ООО ГАОУ СО «ФТЛ №1».

Срок реализации программы: 1 год.

Общее количество часов на 1 год: 35

#### **Тематическое планирование**

№ раз	Название раздела	Кол-во часов	Дата изучен	Виды деятельно	Виды, формы	Электронны

дела		всего	Контрольные работы	Практические работы	ия	сти	контроля	е (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Легкая атлетика»	8	0	8		Знакомятся с рекомендациями учителя по ТБ на уроках легкой атлетике; разучивают различные виды бега	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.	«Гимнастика с основами акробатики»	7	0	7		Знакомятся с рекомендациями учителя по ТБ на уроках гимнастики и с основами акробатики; знакомятся с различным и гимнастическими комбинациями	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.	«Лыжная подготовка»	9	0	9		Изучают способы	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						передвижной на лыжах; закрепляют и совершенствуют способы передвижной на лыжах	работа	ru
4.	«Спортивные игры (русская лапта)»	1	0	1		Знакомятся с правилами игры; закрепляют и совершенствуют технику игры	Практическая работа	<a href="https://reshu.edu.ru">https://reshu.edu.ru</a>
5.	«Спортивные игры (баскетбол)»	4	0	4		Знакомятся с правилами игры; отрабатывают броски мяча; совершенствуют навыки игры	Практическая работа	<a href="https://reshu.edu.ru">https://reshu.edu.ru</a>
6.	«Спортивные игры (волейбол)»	4	0	4		Знакомятся с правилами игры; закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи мяча	Практическая работа	<a href="https://reshu.edu.ru">https://reshu.edu.ru</a>

7.	«Спортивные игры (футбол)»	2	0	2		Знакомятс я с рекоменда циями учителя по ТБ; отработка подготови тельных и подводящи х упражнени й для освоения техническ их действий игры в футбол	Практич еская работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu. ru</a>
<b>35</b>								

### Поурочное планирование

№ занятия	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Конт роль ные работы	Прак тичес кие работ ы		
<b>«Легкая атлетика».</b>		<b>4</b>				
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	0	1	8.09.2022	Практическа я работа
2.	Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин.	1	0	1	15.09.2022	Практическа я работа
3.	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	0	1	22.09.2022	Практическа я работа
4.	Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу.	1	0	1	29.09.2022	Практическа я работа
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>		<b>4</b>				

5.	ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1	0	1	6.10.2022	Практическа я работа
6.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	1	0	1	13.10.202 2	Практическа я работа
7.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	20.10.202 2	Практическа я работа
8.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	0	1	27.10.202 2	Практическа я работа
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>		<b>7</b>				
9.	ТБ на уроках гимнастики. Вис согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	0	1	10.11.202 2	Практическа я работа
10.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	1	17.11.202 2	Практическа я работа
11.	Кувырок вперед и назад в упор присев.	1	0	1	24.11.202 2	Практическа я работа
12.	Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	1.12.2022	Практическа я работа
13.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	0	1	8.12.2022	Практическа я работа
14.	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м.).	1	0	1	15.12.202 2	Практическа я работа
15.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	0	1	22.12.202 2	Практическа я работа
<b>«Спортивные игры (русская лапта)».</b>		<b>1</b>				
16.	ТБ на уроках по русской лапте. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в	1	0	1	12.01.202 3	Практическа я работа

	«Русскую лапту».					
<b>«Лыжная подготовка».</b>		<b>9</b>				
17.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа
18.	Изменение частоты сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа
19.	Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4*100 м.). Лыжная эстафета.	1	0	1	2.02.2023	Практическая работа
20.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4*250 м.).	1	0	1	9.02.2023	Практическая работа
21.	Повороты на лыжах. Поворот переступанием.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа
22.	Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке.	1	0	1	2.03.2023	Практическая работа
23.	Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки.	1	0	1	9.03.2023	Практическая работа
24.	Передвижения на лыжах. Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа
25.	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>		<b>3</b>				
26.	ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1	0	1	6.04.2023	Практическая работа
27.	Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа
28.	Игра в волейбол с ограниченным числом	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа

	игроков (2:2; 3:2; 3:3). Подвижная игра: «Летучий мяч».					
<b>«Легкая атлетика».</b>		<b>4</b>				
29.	Бег на средние дистанции. Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин.	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа
30.	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Защищай товарища».	1	0	1	4.05.2023	Практическая работа
31.	Бросок набивного мяча (2 кг.) из различных положений.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа
32.	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы».	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>		<b>1</b>				
33.- 35.	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа

### **Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

- Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015 г.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010 г.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010.

#### **Цифровые образовательные ресурсы:**

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

- Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
- Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
- Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
- Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>