

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамента Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования Администрации муниципального образования
«Починковский район» Смоленской области
МБОУ СШ №2 г. Починка

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Сурьмина</i> /И.Н.Кузьмина/ ФИО Протокол №1 от «29»августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР <i>Калинкина</i> /Е.А.Калинкина/ ФИО от «30»августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор школы <i>Илларионова</i> /Ю.С.Илларионова/ ФИО Приказ №131 «А» от «31»августа 2023 г. 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физической культуре»

для 7 класса общего основного образования

на 2023-2024 учебный год

Починок 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- 1.Примерной основной образовательной программы ФГОС основного общего образования.
- 2.Рабочая программа по физической культуре для 7 класса ориентирована на использование УМК, в который входят:
учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 6–7класс М. Просвещение
Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,
А.А. Зданевича: издание «Учитель»
- 3.Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2023-2024учебный год.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 7 классы рассчитана на часа в год, 2 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовке.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Изучение физической культуры в 7 классах направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха.

Для достижения комплекса поставленных целей в процессе изучения ФК в 7 классах необходимо решить следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- * формирование адекватной оценки собственной физической подготовленности
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Изменения в количестве часов по изучаемым темам произведены для расширения познавательной и практической области изучаемого предмета, в соответствии со спортивной базой и инвентарной обеспеченностью школы.

Виды контроля:

- первичный – осуществляется в начале каждого года, позволяет определить уровень физической подготовленности на начало учебного года.

- промежуточный – осуществляется внутри каждой изучаемой темы. Стимулирует активность, поддерживает интерес, обеспечивает необходимый уровень внимания, к собственной физической и тактической подготовленности;

- итоговый – осуществляется по завершении учебного года и позволяет определить результативность работы по развитию физических качеств, способностей.

- Формы контроля:

- контрольные нормативы;

- тест;

- сдача норм комплекса ГТО.

Контроль теоретических знаний учащихся происходит в форме фронтального опроса, тестирования по тематическим разделам курса.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

в 7 классе.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты;

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сохранение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Предметные результаты:

- формирование знаний и представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные игры ит. д.);
- * углубленное представление об основных видах спорта;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- * углубленное представление об основных видах спорта;

В результате изучения предмета ученики научатся:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Ученики получают возможность изучить:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Демонстрировать.

Физические возможности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-

	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков,	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12.0	10,0

3. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально – психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно – исторические основы.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Спортивные игры.

Волейбол.

Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых занятий. Знание техники и тактики игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол.

Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых занятий. Знание техники и тактики игры. Участие в соревнованиях.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. **Закрепление** акробатических элементов и связок, упражнений на снарядах, силовой подготовки, ритмической гимнастики.

Лёгкоатлетические упражнения.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Изучение и закрепление техники бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места, метания мяча и гранаты в цель и на дальность, эстафетного бега. Кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка.

Закрепление техник лыжных ходов, спусков, подъемов, перемещений по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета ученики **получат возможность изучить:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ученики научатся:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование.

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/

Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			05.09	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			07.09	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			12.09	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			14.09	
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			19.09	
6	Акробатические комбинации	1			21.09	
7	Акробатические пирамиды	1			26.09	
8	Стойка на голове с опорой на руки	1			28.09	
9	Стойка на голове с опорой на руки	1			03.10	
10	Преодоление препятствий наступанием	1			05.10	
11	Преодоление препятствий наступанием	1			10.10	
12	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			12.10	
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			17.10	

14	Эстафетный бег	1			19.10	
15	Эстафетный бег	1			24.10	
16	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			26.10	
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			07.11	
18	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			09.11	
19	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			14.11	
20	Торможение на лыжах способом «упор»	1			16.11	
21	Торможение на лыжах способом «упор»	1			21.11	
22	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			23.11	
23	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			28.11	
24	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			30.11	
25	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			05.12	
26	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			07.12	
27	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			12.12	
28	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			14.12	
29	Спуски и подъёмы во время	1			19.12	

	прохождения учебной дистанции					
30	Передача мяча после отскока от пола	1			21.11	
31	Передача мяча после отскока от пола	1			26.12	
32	Ловля мяча после отскока от пола	1			28.12	
33	Ловля мяча после отскока от пола	1			09.01	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			11.01	
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			16.01	
36	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			18.01	
37	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			23.01	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			25.01	
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			30.01	
40	Верхняя прямая подача мяча	1			01.02	
41	Верхняя прямая подача мяча	1			06.02	
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			08.02	
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			13.02	
44	Перевод мяча за голову	1			15.02	
45	Перевод мяча за голову	1			20.02	

46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.02	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27.02	
48	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			29.02	
49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			05.03	
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			07.03	
51	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			12.03	
52	Тактические действия при выполнении углового удара	1			14.03	
53	Тактические действия при выполнении углового удара	1			19.03	
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			21.03	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			02.04	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.04	
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1			09.04	

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			11.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			16.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			18.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			23.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			25.04	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			30.04	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			03.05	
65	Правила и техника выполнения	1			07.05	

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
66	Промежуточная аттестация	1			14.05	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			16.05	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение
Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

