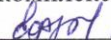


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Администрация города Смоленска
МБОУ "СШ №17 им. Героя Российской Федерации А.Б. Буханова"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения учителей
предметов художественно-
эстетического профиля и
комплексных дисциплин

 Ефремова Е.Н.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МБОУ
«СШ № 17 им. Героя
Российской Федерации А.Б.
Буханова»

 Викторенко Ю.В.

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ №17 им.
Героя Российской Федерации
А.Б. Буханова»

 Балькина В.Д.

Приказ №65/14

от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"

для обучающихся 5-9 классов

г. Смоленск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована **следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; - обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Основные правила игры в баскетбол.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты сведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки

плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Познавательные:

- формулирование цели;
- выделение необходимой информации;
- структурирование;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия;
- анализ и синтез;
- сравнение;
- классификации;
- действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны**

знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 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	В процессе занятий			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Баскетбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2.2	Волейбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
2.3	Футбол	9	0	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
Итого по разделу		33			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе занятий			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Баскетбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Волейбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Футбол	9	0	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		33			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

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			В процессе занятий	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Баскетбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Волейбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Футбол	9	0	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		33			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 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	В процессе занятий			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Баскетбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Волейбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Футбол	9	0	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		33			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 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	В процессе занятий			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Баскетбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Волейбол	12	0	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Футбол	8	0	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Контроль					
3.1	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование.	1	1	0	
Итого		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	1	32	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Баскетбол. Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения баскетболиста.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2	Основные части тела. Стойки и перемещения баскетболиста.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3	Остановки прыжком.	1	0	1		
4	Остановки в два шага.	1	0	1		
5	Мышцы, кости и суставы. Передачи мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
6	Ловля мяча.	1	0	1		
7	Ведение мяча.	1	0	1		
8	Как укрепить свои кости и мышцы. Ведение мяча.	1	0	1		
9	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	1		
10	Физические упражнения. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
11	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	1		

12	Режим дня и режим питания. Подвижные игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
13	Волейбол. Волейбол – игра для всех. Стойки и перемещения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
14	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	0	1		
15	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1		
16	Основные линии разметки спортивного зала. Передачи двумя руками сверху в парах.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
17	Передачи двумя руками сверху в парах.	1	0	1		
18	Положительные и отрицательные черты характера. Нижняя прямая подача с середины площадки.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
19	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1	0	1		
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	0	1		
21	Здоровое питание. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
22	Экологически чистые продукты. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	0	1		
23	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1		
24	Утренняя физическая зарядка. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1		
25	Футбол. Влияние занятий футболом на организм школьника. Стойки и перемещения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

26	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	0	1		
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	1	0		
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	1		
31	Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	1	0	1		
32	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Освоение техники остановки катящегося мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
33	Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Двусторонняя игра в футбол.	1	0	1		
34	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1	0	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения баскетболиста.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
2	Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Остановки баскетболиста.	1	0	1		
3	Ловля и передачи мяча.	1	0	1		
4	Ловля и передачи мяча.	1	0	1		
5	Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Ведение мяча.	1	0	1		
6	Ведение мяча.	1	0	1		
7	Броски в кольцо.	1	0	1		
8	Основные правила игры в баскетбол. Броски в кольцо.	1	0	1		
9	Игра в защите.	1	0	1		
10	Игра в защите.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
11	Игра в нападении.	1	0	1		
12	Игра в нападении.	1	0	1		
13	Волейбол. Закрепление техники передачи мяча сверху.	1	0	1		
14	Основные правила игры в волейбол. Закрепление техники передачи мяча сверху.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

15	Закрепление техники передачи мяча сверху.	1	0	1	
16	Что такое безопасность на спортивной площадке. Обучение нижней прямой и боковой подаче.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
17	Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. Обучение нижней прямой и боковой подаче.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
18	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	0	1	
19	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
20	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	0	1	
21	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
22	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	
23	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	
24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
25	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	1	
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
27	Утренняя физическая зарядка. Ведение мяча.	1	0	1	
28	Ведение мяча.	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

29	Предматчевая разминка.Ведение мяча.	1	1	0		
30	Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	1	0	1		
31	Что запрещено при игре в футбол. Подвижные игры.	1	0	1		
32	Подвижные игры.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
33	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/
34	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	0	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях спортивных игр. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки игрока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
2	Антропометрические измерения. Ловля и передачи мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3	Ведение мяча.	1	0	1		
4	Питание и его значение для роста и развития. Ведение мяча.	1	0	1		
5	Броски мяча в кольцо.	1	0	1		
6	Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Броски мяча в кольцо.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
7	Игра в защите.	1	0	1		
8	Игра в защите.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
9	Закаливание организма. Игра в нападении.	1	0	1		
10	Игра в нападении.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
11	Участие в соревнованиях.	1	0	1		
12	Участие в соревнованиях.	1	0	1		

13	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
14	Приём мяча снизу двумя руками.	1	0	1		
15	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар.	1	0	1		
16	Прямой нападающий удар.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
17	Прямой нападающий удар.	1	0	1		
18	Самоконтроль и его основные приёмы. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	1		
19	Понятие о здоровом образе жизни. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1		
20	Мышечная система человека. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1	0	1		
21	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1	0	1		
22	Режим дня и здоровый образ жизни. Одиночное блокирование.	1	0	1		
23	Утренняя физическая зарядка. Одиночное блокирование.	1	0	1		
24	Страховка при блокировании.	1	0	1		
25	Футбол. Удары по мячу.	1	0	1		
26	Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Удары по мячу.	1	0	1		

27	Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	0	1		
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	1	0		
30	Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	1	0	1		
31	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
32	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
33	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
34	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
2	Передачи мяча различным способом в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
3	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Ведение мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
4	Ведение мяча.	1	0	1		
5	Аэробная и анаэробная работоспособность. Броски мяча в кольцо.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
6	Броски мяча в кольцо.	1	0	1		
7	Игра в защите.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
8	Игра в защите.	1	0	1		
9	Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра в нападении.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
10	Игра в нападении.	1	0	1		

11	Игра по правилам мини- баскетбола.Участие в соревнованиях.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
12	Игра по правилам мини- баскетбола.Участие в соревнованиях.	1	0	1		
13	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	0	1		
14	Физические качества человека и их развитие. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
15	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
16	Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	1	0	1		
17	Приёмы силовой подготовки. Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	1	0	1		
18	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	1		
19	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
20	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
21	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1	0	1		
22	Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. Одиночное блокирование.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

23	Одиночное блокирование.	1	0	1		
24	Страховка при блокировании.	1	0	1		
25	Футбол. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Удары по мячу.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
26	Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Удары по мячу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
27	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	0	1		
28	Составные части ЗОЖ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	0	1		
30	Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
31	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	1	0		
32	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	0	1		
33	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол).	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
34	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
2	Передачи мяча различным способом в движении.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
3	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Челночное ведение мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
4	Броски мяча в кольцо на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
5	Аэробная и анаэробная работоспособность. Броски мяча в кольцо на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/train/#210595
6	Тактические действия в защите.	1	0	1		
7	Тактические действия в защите.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/train/#191916
8	Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Тактические действия в нападении.	1	0	1		
9	Тактические действия в нападении.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

10	Судейство и организация соревнований. Двусторонняя игра.	1	0	1		
11	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.	1	0	1		
12	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
13	Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке.	1	0	1		
14	Приёмы силовой подготовки. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке.	1	0	1		
15	Верхняя, нижняя передача мяча двумя руками назад.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
16	Верхняя, нижняя передача мяча двумя руками назад.	1	0	1		
17	Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1		
18	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
19	Судейская практика. Совершенствование приема мяча с подачи и защите.	1	0	1		
20	Жесты судей. Одиночное блокирование и страховка.	1	0	1		
21	Одиночное блокирование и страховка.	1	0	1		

22	Двусторонняя учебная игра. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.	1	0	1		
23	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	0	1		
24	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
25	Футбол. Удары по мячу, остановка мяча.	1	0	1		
26	Правила игры в футбол. Ведение мяча, ложные движения (финты).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/train/#191928
27	Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Отбор мяча, перехват мяча.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
28	Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Отбор мяча, перехват мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
29	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
30	Промежуточная аттестация. Контрольное занятие.	1	1	0		
31	Роль капитана команды, его права и обязанности. Техника игры вратаря.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
32	Тактические действия, тактика вратаря.	1	0	1		
33	Тактические действия, тактика вратаря.	1	0	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

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

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

