

Приложение к ООП ООО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от «28» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Вольная борьба»
5 класс

Автор / Разработчик Чистякова Анна Александровна
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год
г. Кудрово Ленинградской области

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Вольная борьба» для обучающихся 5 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Данная программа создана на основе примерной рабочей программы учебного предмета физическая культура (модуль «Спортивная борьба») для общеобразовательных организаций, реализующие программы начального общего, основного общего и среднего общего образования

Цель Модуля «Спортивная борьба» - формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивной борьбы.

Задачи Модуля «Спортивная борьба»:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности и расширения спектра двигательных действий;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях по спортивной борьбе;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития спортивной борьбы в частности;
- формирование общих представлений о видах спортивной борьбы, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его раскрытия и самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Спортивная борьба»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивной борьбы;
- популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям борьбой, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта и спортивной борьбе в частности.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии спортивной борьбы решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности выполняемой деятельности;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе спортивной борьбы;

являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В содержании Модуля специфика спортивной борьбы сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

В настоящее время набирает популярность и женская вольная борьба, ставшая с 2004 года олимпийским видом спорта, в связи с этим Модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы.

Модуль отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК «ГТО»), вовлечение их в соревновательную деятельность.

При разработке Модуля соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного материала. Данный Модуль оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой и скоростной выносливости) способностей обучающихся.

Реализация модуля «Спортивная борьба» предусматривает всё разнообразие видов подготовки, включая занятия и на открытом воздухе, обеспечивающие выраженный оздоровительный эффект, способствующие закаливанию организма и укреплению здоровья. Поэтому часть программного материала в Модуле может планироваться на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные и подвижные игры, игры с элементами единоборств, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

Основной организационной формой является участие обучающихся в работе школьного спортивного клуба «Сила Оккервиля» по виду спорта «Вольная борьба», выступление на соревнованиях в рамках Всероссийских игр школьных спортивных клубов.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ - повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Курс внеурочной деятельности является безотметочным, на его изучение отведено 17 учебных часов в год.

Реализуется в рамках внеурочной деятельности для обучающихся 5 класса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Понятия и характеристика технических действий в стойке и в партере, защит и контрприёмов, их названия и методика выполнения. Характеристика способов тактической подготовки в спортивной борьбе, ее компоненты и разновидности.

Занятия спортивной борьбой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора и последовательность использования физических упражнений в спортивной борьбе. Комплексы упражнений для развития физических качеств борца. Здоровье формирующие факторы и средства.

Влияние занятий спортивной борьбой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося спортивной борьбой. Гигиена и самоконтроль при занятиях спортивной борьбой.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Подвижные игры, игры с элементами единоборств, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия борца:

общеподготовительные упражнения (ОРУ; упражнения со снарядами; на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, тяжелой атлетики, гиревой спорт, плавание, лыжный спорт);

специально-подготовительных (имитационные, в т.ч. прыжковые; упражнения на специальных тренажерах; модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, флорбола, регби, регбола) проводимые с учетом специализации спортивная борьба; игры с элементами единоборств, основные (соревновательные упражнения (броски и приёмы в стойке, приёмы борьбы в партере, защиты и контрприёмы, силовые единоборства, игровые упражнения.

Учебные и тренировочные поединки (борьба лёжа, борьба в партере, борьба на коленях, борьба в полустойке, борьба в стойке).

Комплексы корригирующей и стретчиговой гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и её роль в уроке физической культуры.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и т.д.), эстафеты с учетом специализации спортивная борьба.

Индивидуальные технические действия и передвижения: различные виды ходьбы и бега (на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, спиной вперед; прыжки (на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотами, на двух ногах; старты лицом, боком и спиной вперед, с предварительным поворотом; ходьба и бег на коленях и т.д.

Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и т.д.

Специальные упражнения из арсенала спортивной борьбы: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и т.д.

Базовые технические действия в партере: перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты разгибанием, перевороты через себя, накрывания, дожимания, выходы наверх, защиты и контрприёмы, а также другие приёмы в партере из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в партере.

Базовые технические действия в стойке: переводы в партер рывком за руку, переводы в партер нырком под руку, переводы в партер вращением, переводы сбиванием, сваливания, сбивания, броски вращением, броски подворотом, броски через плечи, защиты и контрприёмы, а также другие приёмы в стойке из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в стойке.

Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).

Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов и олимпийской сборной команды страны по спортивной борьбе на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к

служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивной борьбы в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами спортивной борьбы;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций по спортивной борьбе регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность, в том числе по спортивной борьбе;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений и технических приемов в стойке и партере в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты:

понимание роли и значения занятий спортивной борьбой в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли главных организаций по спортивной борьбе, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественной и международной спортивной борьбы, ведущих мировых борцов и борцов Российской Федерации, принесших славу российской спортивной борьбе;

знание и применение правил соревнований по виду спорта спортивная борьба; знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по спортивной борьбе и основных функций судей, жестов судьи; применение и соблюдение данных правил в процессе учебной и соревновательной деятельности, умение разбираться в профессиональной терминологии, принятой в спортивной борьбе;

умение классифицировать физические упражнения и специальные упражнения; использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств борца; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца, определять их необходимость и эффективность;

умение описывать и демонстрировать правильную (эталонную) технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в спортивной борьбе;

знания в определении тактической и технической подготовки в спортивной борьбе; умение рассказывать и описывать её тактические и технические элементы; характеризовать и владеть методикой технических и тактических элементов в практической деятельности, демонстрировать и уметь применять её в учебных, тренировочных и игровых заданиях;

умение демонстрировать и применять технических действий в стойке, полустойке и партере в учебных, тренировочных и соревновательных поединках;

умение демонстрировать и выполнять приемы из арсенала базовой техники спортивной борьбы в стойке, полустойке и партере с использованием различных захватов;

умение применять тактические действия (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов) в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

умение характеризовать действия борцов в учебном и соревновательном поединке; определять преимущество борцов, их сильные и слабые стороны подготовки, манеры ведения борьбы, коронные приёмы в стойке и партере, в зависимости от складывающейся на ковре ситуации дать рекомендации для достижения победы или её удержания;

умение демонстрировать и объяснять атакующие действия в зависимости от ситуации, способы продолжения и развития атаки и контратаки, используемые защитные действия и тактические приёмы, демонстрация комбинационного стиля борьбы;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике выполнения приёмов и контрприёмов, способах защиты и тактического обыгрывания соперника, а также ошибки в технике передвижения и маневрирования;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве участника, зрителя, болельщика (фаната);

умение определять внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и знать о средствах восстановления организма после физических нагрузок при занятиях спортивной борьбой, применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий спортивной борьбой;

умение организовать самостоятельные занятия с использованием средств спортивной борьбы, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности;

знание и демонстрация контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности борца, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного борца, сравнить свои результаты с результатами других обучающихся;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	14
Итого		17

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности на занятиях вольной борьбой, ознакомление с правилами вольной борьбы	1			Сентябрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
2.	Влияние занятий вольной борьбой на строение и функции организма	1			Сентябрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
3.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1			Октябрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
4.	Акробатика	1			Октябрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
5.	Общеукрепляющие упражнения	1			Ноябрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
6.	Упражнения на выносливость	1			Ноябрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
7.	Укрепление мышц ног и спины	1			Декабрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
8.	Группировка при падении	1			Декабрь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
9.	Упражнения на координацию	1			Январь	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
10.	Основные стойки	1			Февраль	Физическая культура - Российская электронная школа

						(https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
11.	Приемы в стойке	1			Февраль	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
12.	Тактика движения во время борьбы	1			Март	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
13.	Броски через бедро	1			Март	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
14.	Приемы в партере	1			Апрель	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
15.	Тактика выхода из захвата	1			Апрель	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
16.	Обманные маневры	1			Май	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
17.	Тренировочные схватки	1			Май	Физическая культура - Российская электронная школа (https://resh.edu.ru); https://www.fizkult-ura.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			17	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа начального общего образования предмета "Физическая культура";
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов/ Лях В.И., Зданевич А.А.: – М.: Просвещение;
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
4. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс/ Лях В.И., Патрикеев А.Ю.: Москва «Веко».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://spo.1september.ru> - журнал "Спорт в школе";
2. <https://www.fizkult-ura.ru> - сайт Фзкульт Ура;
3. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
4. <https://resh.edu.ru> - Российская электронная школа;
5. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://www.openclass.ru> - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»;
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;
8. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Образовательные сайты для учителей физической культуры
9. <http://spo.1september.ru/urok> - Сайт "Я иду на урок физкультуры".
10. <https://www.gto.ru/> - ВФК "Готов к труду и обороне".

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»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа среднего общего образования предмета "Физическая культура";
2. Примерная рабочая программа учебного предмета физическая культура (модуль «Спортивная борьба») для образовательных организаций, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего общего образования
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов/ Лях В.И., Зданевич А.А.: – М.: Просвещение;
4. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс/ Лях В.И., Патрикеев А.Ю.: Москва «Веко».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii> - электронный учебник 5-7 класс;
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> - электронный учебник 8-9 класс;
3. <https://resh.edu.ru> - Российская электронная школа
4. <https://www.fizkult-ura.ru> - сайт ФзкультУра;
5. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
6. <https://www.gto.ru> - официальный сайт ВФСК "Готов к труду и обороне";
7. <http://spo.1september.ru> - электронный журнал "Спорт в школе".