

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Гимназия № 13»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
физической культуры
Руководитель МО _____
Романова Н.В.
Протокол № 1 от 30.08.23

Согласовано
на заседании НМС
Руководитель НМС
Михайлова М.А.
Протокол № 1 от 30.08.23

Утверждаю
Директор
МБОУ «Гимназия № 13»
_____ О.Ю.Кузнецова
Приказ № 160 от 30.08.23г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Сильные, смелые, ловкие!»

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст учащихся: 12 лет
Класс: 6
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Ульяновск
2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Сильные, смелые, ловкие!»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

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

участвовать в физкультурно – спортивной деятельности, соревнованиях, фестивалях ГТО и т.п.;

участвовать в выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Основы знаний.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.

Раздел 2. Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 30 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 10 минут, бег на

длинные дистанции (1000 м, 1500м), бег на лыжах от 1 до 2 км, бег на лыжах на результат (1 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 1 минуты.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамейке, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Раздел 3. Контрольные испытания.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
Раздел 1. Основы знаний.		
Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. (1 час)	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения. Организация и планирование самостоятельных занятий	Раскрывают и объясняют понятия «физическая подготовка», «Физические качества», «Развитие личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности

<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>по развитию физических качеств. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Раскрывают значение самостоятельных занятий и объясняют основные пункты, которые оно включает (цели и задачи, время и место проведения, содержание, др). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Самостоятельное занятие по развитию физических качеств.»</p>
<p>Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Факторы, от которых зависит здоровье. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Беседуют с учителем о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; об оказании первой помощи при травмах во время занятий, видах помощи; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений</p>
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование.</p>		
<p>Гимнастика</p>	<p>Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамейке, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра,</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития физических качеств.</p>

	<p>выпады вперёд и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.</p>	
Легкая атлетика	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 30 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча 150 грамм на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 1 минуты.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>

		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Лыжная подготовка	Упражнения для развития выносливости: бег на лыжах от 1 до 2 км, бег на лыжах на результат (1 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Раздел 3. Контрольные испытания.		
Тестовые упражнения комплекса ГТО	Стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль по упражнениям–тестам ГТО: Бег 60м, 30м Челночный бег 3*10м Бег 1000м, 1500м Подтягивания на высокой и низкой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища из положения лежа на спине Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке Кросс 2000м Бег на лыжах 1000м Метание мяча весом 150г.	Выполняют тестовые упражнения комплекса ГТО в соревновательных условиях. Формируют положительное отношение к комплексу ГТО, активно участвуют в спортивно-оздоровительной деятельности

Тематическое планирование.

	Раздел (модуль)/тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Основы знаний. 2 часа			https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://resh.edu.ru/
1.1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	0,5	Теоретическая	
1.2	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	0,5	Теоретическая	
1.3	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	0,5	Теоретическая	
1.4	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	0,5	Теоретическая	
2	Раздел 2. Физическое совершенствование. 60 часов			https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/ https://gto.ru
2.1	Гимнастика (14 часов)	7	практическая	
2.2	Легкая атлетика (30 ч)	15	практическая	
2.3	Лыжная подготовка (16 часов)	8	практическая	
3	Раздел 3. Контрольные испытания. 4 часа			https://gto.ru
3.1	Тестовые упражнения комплекса ГТО	2	соревнование	
Итого		34		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	ЭОР
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1		Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования	1		Практическая работа	Опрос Наблюдение	https://resh.edu.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3.	Стартовый контроль. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	Наблюдение	https://gto.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1		Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение	https://resh.edu.ru/
5.	Промежуточный контроль: бег на короткие дистанции (60 м, 30 м). Упражнения для развития скоростных качеств	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	опрос	https://gto.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

6.	Эстафетный бег; челночный бег 3*10 м	1		Практическая работа	Наблюдение	https://resh.edu.ru/
7.	Промежуточный контроль: челночный бег 3*10 м. Упражнения для развития скоростных качеств	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	опрос	https://gto.ru
8.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Метание мяча на точность.	1		Практическая работа	наблюдение	https://resh.edu.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
9.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1		Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение	https://resh.edu.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
10.	Подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки)	1		Практическая работа	Наблюдение	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101
11.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки)	1		Практическая работа	Наблюдение	https://resh.edu.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

12.	Промежуточный контроль: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (девушки), подтягивания на высокой перекладине (юноши)	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://gto.ru
13.	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1		Практическая работа	Наблюдение	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101
14.	Промежуточный контроль: поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту. Упражнения для развития силы	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://gto.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
15.	Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамейке	1		Практическая работа	Наблюдение	https://resh.edu.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
16.	Наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.	1		Практическая работа	Наблюдение	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101
17.	Промежуточный контроль: наклон вперед из положения стоя на	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://gto.ru

	скамейке. Упражнения для развития гибкости					https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
18.	Броски набивных мячей 1-2 кг. Упражнения для развития силы	1		Практическая работа	Наблюдение	https://prosv.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
19.	Участие в соревнованиях: Зимний фестиваль ГТО	1		соревнование	Результат участия	
20.	Упражнения для развития выносливости: бег на лыжах 2000м	1		Практическая работа	наблюдение	https://prosv.ru/
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов	1		Практическая работа	Наблюдение	https://resh.edu.ru/
22.	Упражнения для развития выносливости: бег на лыжах 2000м	1		Практическая работа	Наблюдение	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101
23.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов	1		Практическая работа	Наблюдение	https://resh.edu.ru/
24.	Техника выполнения лыжных ходов: коньковый ход. Промежуточный контроль: бег на лыжах 1000м	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://resh.edu.ru/ https://gto.ru
25.	Техника выполнения лыжных ходов: попеременно двухшажный ход.	1		Практическая работа	тестирование	https://gto.ru https://resh.edu.ru/

26.	Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 10 минут	1		Практическая работа	наблюдение	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
27.	Прыжок в длину с места, прыжки через препятствия. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1		Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение	https://resh.edu.ru/
28.	Промежуточный контроль: прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 1 минуты	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://gto.ru
29.	Техника метания малого мяча 150 грамм на дальность.	1		Практическая работа	наблюдение	https://resh.edu.ru/
30.	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Промежуточный контроль: метание мяча 150 грамм на дальность	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://gto.ru https://resh.edu.ru/
31.	Бег на длинные дистанции (1000 м). Прыжки на скакалке до 1 минуты.	1		Практическая работа	наблюдение	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101
32.	Бег на длинные дистанции. Промежуточный контроль: Бег на 1500 м	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://gto.ru

33.	Итоговый контроль	1		Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО	тестирование	https://gto.ru
34.	Участие в соревнованиях: Летний фестиваль ГТО	1		соревнование	Результат участия	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Методические материалы для учителя

<https://gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО. Сетевые педагогические сообщества

<https://pedsovet.org/> - персональный помощник педагога.

<http://www.openclass.ru/> - открытый класс.

<https://infourok.ru/> - инфоурок.

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> - конспекты, тесты, презентации.

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт «ФизкультУРА!»

Официальные образовательные цифровые ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

Министерство просвещения РФ.

<http://www.school.edu.ru> Российский общеобразовательный портал

<http://www.uceba.com> Образовательный портал «Учеба»

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Журнал «Физкультура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование и оборудование для проведения практических работ

- Персональный компьютер.
- Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)

Измерительные приборы:

- Секундомер
- Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
- Пульсометр
- Ростомер
- Аптечка медицинская

Спортивное оборудование:

- Брусья гимнастические
- Перекладина гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Маты гимнастические
- Гантели наборные
- Мяч набивной 1 кг, 2 кг.
- Мяч малый 150 г
- Мяч теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Рулетка измерительная 10/20 м
- Номера нагрудные
- Лыжи (с креплением, палками)
- Эстафетные палочки
- Насос для накачивания мячей