Приложение № 16 к ООП ООО МОУ СШ № 82

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 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

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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 планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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.

***Универсальные коммуникативные 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 и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, 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.

***Универсальные учебные регулятивные 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;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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 в 5 классе обучающийся научится:

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

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательныересурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом итребованиями к его освоению** | 1 | | | | обсуждают задачи и содержание занятийфизической культурой на предстоящий учебный год;;<br>высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций иих расписанием;;<br>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможномв них участии;<br>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняязарядка; физкультминутки и физкультпаузы,прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;<br>осознают положительное влияние каждой изформ организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;<br>характеризуют Олимпийские игры как яркоекультурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;<br>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игрДревней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;<br>устанавливают общность и различия ворганизации древних и современных Олимпийских игр; | Зачет; | Урок «Готов к труду и обороне – Всероссийскийфизкультурно – спортивный комплекс»<br>(РЭШ)<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивнойработы в школе** | 1 | | | | обсуждают задачи и содержание занятийфизической культурой на предстоящий учебный год;;<br>высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций иих расписанием;;<br>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможномв них участии;<br>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняязарядка; физкультминутки и физкультпаузы,прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;<br>осознают положительное влияние каждой изформ организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;<br>характеризуют Олимпийские игры как яркоекультурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;<br>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игрДревней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;<br>устанавливают общность и различия ворганизации древних и современных Олимпийских игр; | Зачет; | Урок «Как выбрать и подготовить место для занятийфизическими упражнениями»<br>(РЭШ)<br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» изначением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 1 | | | | обсуждают задачи и содержание занятийфизической культурой на предстоящий учебный год;;<br>высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций иих расписанием;;<br>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможномв них участии;<br>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняязарядка; физкультминутки и физкультпаузы,прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;<br>осознают положительное влияние каждой изформ организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;<br>характеризуют Олимпийские игры как яркоекультурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;<br>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игрДревней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;<br>устанавливают общность и различия ворганизации древних и современных Олимпийских игр; | Зачет; | Урок «Основные показатели физического развития»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | | | | обсуждают задачи и содержание занятийфизической культурой на предстоящий учебный год;;<br>высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций иих расписанием;;<br>задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможномв них участии;<br>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняязарядка; физкультминутки и физкультпаузы,прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности;;<br>осознают положительное влияние каждой изформ организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;<br>характеризуют Олимпийские игры как яркоекультурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;<br>анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игрДревней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;<br>устанавливают общность и различия ворганизации древних и современных Олимпийских игр; | Зачет; | Урок «Исторические сведения о древнихОлимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современногошкольника** | 1 | | | | знакомятся с понятием «работоспособность»и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; | Зачет; | Урок «Режим дня»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | составляют индивидуальный режим дня иоформляют его в виде таблицы.; | | |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуальногорежима дня** | 1 | | | | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливаютвременной диапазон и последовательность их выполнения;;<br>составляют индивидуальный режим дня иоформляют его в виде таблицы.; | Зачет; | Урок «Режим дня»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы,влияющие на его показатели** | 1 | | | | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела,окружности грудной клетки, осанки):; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;<br>заполняют таблицу индивидуальныхпоказателей.;<br>составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;самостоятельно разучивают технику ихвыполнения;;<br>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику ихвыполнения;<br>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивныеигры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; | Зачет; | Урок «Основные показатели физического развития»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития издоровья школьника** | 1 | | | | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взрослениясорганизма под влиянием наследственных программ»;;<br>приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показателифизического развития.;<br>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видамиосанки и возможными причинами нарушения;; | Зачет; | Урок «Осанка как показатель физического развитиячеловека» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателейфизического развития** | 1 | | | | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённойформуле;;<br>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнениясфизической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;<br>измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) вначале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;<br>сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузоки определяют её характеристики;; | Зачет; | Урок «Наблюдаем за развитием» (РЭШ)<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/<br><br>224375/ |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушенияосанки** | 2 | | | | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видамиосанки и возможными причинами нарушения;;<br>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов,смещение внутренних органов, нарушениекровообращения).;<br>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела,окружности грудной клетки, осанки):; | Зачет; | Урок «Осанка»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельныхзанятий** | 2 | | | | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове;самостоятельно разучивают технику ихвыполнения;;<br>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику ихвыполнения;<br>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);; знакомятся с требованиями к подготовкемест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями ивременем года;;<br>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий наоткрытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выборуодежды и обуви;; | Зачет; | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 2 | | | | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённойформуле;;<br>разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнениефизической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; | Зачет; | Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 2 | | | | сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузоки определяют её характеристики;;<br>проводят анализ нагрузок самостоятельныхзанятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Зачет; | Урок «Самонаблюдение и самоконтроль»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 1 | | | | Тема: «Ведение дневника физическойкультуры»:;<br>- составляют дневник физической культуры;<br>; | Зачет; | Урок «Наблюдаем за развитием»<br><br>(РЭШ)<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ |
| Итого по разделу | | 14 | | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 | | | | - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»;<br>ролью и значением физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровомобразе жизни современного человека.; | Зачет; | Урок «Физическое развитие. Физическое качество.Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 | | | | - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашнихусловиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями;с использованием стула;;<br>- записывают содержание комплексов ирегулярность их выполнения в дневникефизической культуры.; | Зачет; | Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительнойгимнастики** | 1 | | | | -знакомятся и записывают содержаниекомплексов в дневник физической культуры;;<br>- разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактикиутомления во время учебных занятий;<br>; | Зачет; | Урок «Дыхательная гимнастика»<br><br>(РЭШ)<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/sta |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | rt/261316/ |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 1 | | | | - закрепляют и совершенствуют навыкипроведения закаливающей процедуры способом обливания;;<br>- закрепляют правила регулирования температурных и временных режимовзакаливающей процедуры;<br>- записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры;<br>; | Зачет; | Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 2 | | | | - записывают содержание комплексов ирегулярность их выполнения в дневникефизической культуры;;<br>- разучивают упражнения на подвижностьсуставов;<br>выполняют их из разных исходныхположений;<br>с одноимёнными и разноимённымидвижениями рук и ног;<br>вращением туловища с большойамплитудой.;<br>; | Зачет; | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 2 | | | | - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятийна развитие координации и разучивают его;;<br>- разучивают упражнения в равновесии;точности движений;<br>жонглировании малым (теннисным) мячом;;<br>- составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительныхупражнений;<br>планируют их регулярное выполнение врежиме учебной недели.;<br>; | Зачет; | Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 2 | | | | - разучивают упражнения с гантелями наразвитие отдельных мышечных групп;;<br>- составляют комплекс упражнений; записывают регулярность его выполнения вдневник физической культуры;<br>; | Зачет; | Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/ |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 1 | | | | контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения(обучение в парах).;<br>- ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровомобразе жизни современного человека.; | Зачет; | Урок «Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд вгруппировке** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют иллюстративныйобразец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;<br>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения; выясняют возможность появление ошибок припричин их появления (на основе предшествующего опыта);;<br>- совершенствуют технику кувырка вперёдза счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте;толчком двумя ногами в группировке);;<br>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёдв группировке для самостоятельных занятий;;<br>- совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;<br>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и определяютошибки;<br>предлагают способы их устранения(обучение в парах).;<br>; | Зачет; | Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назадв группировке;;<br>- описывают технику выполнения кувырканазад в группировке с выделением фаз движения;<br>характеризуют возможные ошибки ипричины их появления на основе предшествующего опыта;;<br>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад вгруппировке для самостоятельных занятий;<br>-разучивают кувырок назад в группировкепо фазам и в полной координации;<br>-контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощьюсравнения её с образцом;<br>выявляют ошибки и предлагают способы ихустранения (обучение в парах;<br>; | Зачет; | Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярныйаппарат)<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют иллюстративныйобразец техники выполнения кувырка вперёд;<br>ноги «скрёстно»;;<br>- описывают технику выполнения кувыркавперёд с выделением фаз движения; характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);;<br>- определяют задачи для самостоятельногообучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;;<br>- выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полнойкоординации;;<br>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощьюеё сравнения с иллюстративным образцом; выявляют ошибки и предлагают способы ихустранения (обучение в парах).;<br>; | Зачет; | Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки налопатках** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назадиз стойки на лопатках;;<br>- уточняют его выполнение;<br>наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка изстойки на лопатках по фазам движения;;<br>- определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырканазад из стойки на лопатках;;<br>- разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и вполной координации;;<br>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; анализируют её с помощью сравнения стехникой образца;<br>выявляют ошибки и предлагают способы ихустранения (обучение в парах).;<br>; | Зачет; | Урок «Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» (РЭШ)<br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 0 | | | | | | |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 0 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание нагимнастической стенке** | 2 | | | | «Лазанье и перелезание на гимнастическойстенке»:;<br>- закрепляют и совершенствуют техникулазанья по гимнастической стенке разноимённым способом;<br>передвижение приставным шагом;;<br>-знакомятся с образцом учителя; наблюдают и анализируют технику лазаньяодноимённым способом;<br>описывают её по фазам движения;;<br>- разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полнойкоординации;;<br>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с иллюстративным образцоми выявляют возможные ошибки; предлагают способы их устранения (обучение в группах).;<br>; | Зачет; | Урок «Лазанье»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/ |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 2 | | | | - знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют отдельныеэлементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом<br>«удерживая за плечи»;;<br>выделяют технически сложные егоэлементы;;<br>- разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу ина гимнастической скамейке (обучение в парах);;<br>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися; сравнивают её с образцом и выявляютвозможные ошибки;<br>предлагают способы их устранения(обучение в группах;<br>; | Зачет; | Урок «Упражнения на гимнастических снарядах»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномернойскоростью на длинные дистанции** | 4 | | | | - закрепляют и совершенствуют техникувысокого старта:;<br>- знакомятся с образцом учителя; анализируют и уточняют детали и элементытехники;;<br>- описывают технику равномерного бега иразучивают его на учебной дистанции (залидером;<br>с коррекцией скорости передвиженияучителем);<br>- разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;;<br>- разучивают бег с равномерной скоростьюпо дистанции в 1 км;<br>; | Зачет; | Урок «Легкая атлетика. Бег»<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности вовремя выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | | | | «Знакомство с рекомендациями по техникебезопасности во время выполнения беговыхупражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».; | Зачет; | Урок «Соблюдение правил техники безопасности игигиены мест занятий физическими упражнениями»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальнойскоростью на короткие дистанции** | 4 | | | | - закрепляют и совершенствуют техникубега на короткие дистанции с высокого старта;;<br>- разучивают стартовое и финишноеускорение;;<br>- разучивают бег с максимальной скоростьюс высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;<br>; | Зачет; | Урок «Легкая атлетика: спринтерсий бег и равномерный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину сразбега способом «согнув ноги»** | | | | | | | |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту спрямого разбега** | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасностина занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | | | | «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использованиядля развития скоростно-силовых способностей; | Зачет; | Урок «Соблюдение правил техники безопасности игигиены мест занятий физическими упражнениями»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мячав неподвижную мишень** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют иллюстративныйобразец метания;<br>выделяют фазы движения и анализируют ихтехнику;;<br>- определяют задачи для самостоятельногообучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;;<br>-разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения ив полной координации;<br>; | Зачет; | Упражнения в метании малого мяча»<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мячаи со способами их использования для развития точности движения** | 1 | | | | «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений вметании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».; | Зачет; | Урок «Соблюдение правил техники безопасности игигиены мест занятий физическими упражнениями»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мячана дальность** | 3 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют иллюстративныйобразец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов;<br>выделяют основные фазы движения; сравнивают их с фазами техники метаниямяча в неподвижную мишень;;<br>- анализируют образец техники метанияучителем;<br>сравнивают с иллюстративным материалом;уточняют технику фаз движения; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления; устанавливают способы устранения;<br>- разучивают технику метания малого мячана дальность с трёх шагов разбега;<br>с помощью подводящих и имитационныхупражнений;;<br>- метают малый мяч на дальность по фазамдвижения и в полной координации;<br>; | Зачет; | Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метаниималого мяча»<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом** | | | | | | | |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасностина занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости** | | | | | | | |
| 3.28. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжахспособом переступания** | | | | | | | |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку налыжах способом «лесенка»** | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.30. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах спологого склона** | | | | | | | |
| 3.31. | *Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона** | | | | | | | |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиучителя в передаче мяча двумя руками от груди;<br>стоя на месте;<br>анализируют фазы и элементы техники;;<br>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди наместе (обучение в парах);;<br>-рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагомправым и левым боком;<br>анализируют фазы и элементы техники; 6 закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым илевым боком (обучение в парах);<br>; | Зачет; | Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомствос рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | | | | «Знакомство с рекомендациями учителя поиспользованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Зачет; | Урок «Тактико –технические действия баскетболистов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/ |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передачамяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 2 | | | | | Зачет; | Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/ |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведениемяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиведения баскетбольного мяча на месте и в движении;<br>выделяют отличительные элементы ихтехники;;<br>- закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «попрямой»;;<br>- рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиведения баскетбольного мяча «по кругу» и<br>«змейкой»;<br>определяют отличительные признаки в ихтехнике;<br>делают выводы;<br>разучивают технику ведения баскетбольногомяча «по кругу» и «змейкой».;<br>; | Зачет; | Урок «Ведение баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумяруками от груди с места;<br>выделяют фазы движения и техническиеособенности их выполнения;;<br>- описывают технику выполнения броска; сравнивают её с имеющимся опытом; определяют возможные ошибки и причиныих появления; делают выводы;;<br>- разучивают технику броска мяча в корзинупо фазам и в полной координации;;<br>- контролируют технику выполнения броскадругими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (работа в группах);<br>; | Зачет; | Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/ |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | | | | контролируют технику выполнения броскадругими учащимися, выявляют возможныеошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Зачет; | Урок «Прием и передача мяча двумя руками снизу5-7 класс» https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 | | | | - закрепляют и совершенствуют техникуподачи мяча;;<br>- рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникипрямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенностиих выполнения;<br>разучивают и закрепляют технику прямойнижней подачи мяча;;<br>- контролируют технику выполнения подачидругими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (обучение в парах).;<br>; | Зачет; | Урок «Волейбол. Подача мяча» https://www.youtube.com/watch?v=QgUG3YiQy9Y |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | | | | «Знакомство с рекомендациями учителя поиспользованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».<br>Практические занятия (с использованиемиллюстративного материала; | Зачет; | Урок «Волейбол»(РЭШ)<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём ипередача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиприёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении; определяют фазы движения и особенностиих технического выполнения; проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении;определяют отличительные особенности втехнике выполнения; делают выводы;;<br>- закрепляют и совершенствуют техникуприёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение впарах);;<br>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставнымшагом правым и левым боком (обучение в парах).;<br>; | Зачет; | Урок «Прием и передача мяча двумя руками снизу5-7 класс» https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём ипередача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиучителя;<br>определяют фазы движения и особенностиих технического выполнения;<br>проводят сравнения в технике приёма ипередачи;<br>в положении стоя на месте и в движении;определяют различия в технике выполнения;;<br>- закрепляют и совершенствуют техникуприёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение впарах);;<br>- закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком(обучение в парах).;<br>; | Зачет; | Урок «Передача мяча сверху двумя руками» (РЭШ)<br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/ |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранееразученные технические действия с мячом** | 2 | | | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мячадвумя руками сверху с места (обучениев парах);;<br>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком(обучение в парах).; | Зачет; | Урок «Передача мяча сверху двумя руками» (РЭШ)<br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/Урок «Волейбол. Подача мяча» https://www.youtube.com/watch?v=QgUG3YiQy9Y |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар понеподвижному мячу** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиудара по мячу учителя;<br>определяют фазы движения и особенностиих технического выполнения;;<br>- закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутреннейстороной стопы с небольшого разбега.;<br>;<br>; | Зачет; | Урок «Удар по неподвижному и катящемуся мячувнутренней стороной стопы» https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5Xd2M |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений дляосвоения технических действий игры футбол** | 1 | | | | «Знакомство с рекомендациями учителя поиспользованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».; | Зачет;<br>;<br>; | Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиучителя;<br>определяют фазы движения и особенностиих технического выполнения;<br>- закрепляют и совершенствуют техникуостановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;<br>; | Зачет; | Урок «Остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы» https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 2 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют иллюстративныйобразец техники ведения футбольного мяча<br>«по прямой»;<br>«по кругу»;<br>«змейкой»;<br>выделяют отличительные элементы втехнике такого ведения;<br>делают выводы;;<br>- закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменениемнаправления движения.;<br>; | Зачет; | Урок «Техника ведения<br><br>футбольного мяча»<br><br>https://www.youtube.com/watch?v<br><br>=FPgJwMkILTk |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводкамячом ориентиров** | 3 | | | | - рассматривают;<br>обсуждают и анализируют образец техникиучителя;<br>определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техникиобводки учебных конусов;<br>делают выводы;;<br>- описывают технику выполнения обводкиконусов;<br>определяют возможные ошибки и причиныих появления;<br>рассматривают способы устранения;<br>- определяют последовательность задач длясамостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;;<br>- разучивают технику обводки учебныхконусов;;<br>- контролируют технику выполнениеобводки учебных конусов другими учащимися;<br>выявляют возможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (работа в парах;<br>; | Зачет; | Урок «Дриблинг. 7 упражнений для контроля мяча»<br>https://www.youtube.com/watch?v=NHLh_CCQlYs |
| Итого по разделу | | 69 | | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 15 | | | | «Физическая подготовка»:;<br>- осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовойфизической подготовки;;<br>- демонстрируют приросты в показателяхфизической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;<br>; | Зачет; | Урок «Готов к труду и обороне-Всероссийскийфизкультурно – спортивный комплекс»<br>(РЭШ)<br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| Итого по разделу | | 15 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | | | | Зачет; |
| 2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | | | | Зачет; |
| 3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | | | | Зачет; |
| 4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | | | | Зачет; |
| 5. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | | | | Зачет; |
| 6. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | | | | Зачет; |
| 7. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | | | | Зачет; |
| 8. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | | | | Зачет; |
| 9. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | | | | Зачет; |
| 10. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | Зачет; |
| 11. | Нарушения осанки связь между нарушением осанки и здоровьем | 1 | | | | Зачет; |
| 12. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Организация и проведение самостоятельных занятий на открытых площадках | 1 | | | | Зачет; |
| 14. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | | | | Зачет; |
| 15. | Разучивание одномоментной пробы после выполнение упражнение | 1 | | | | Зачет; |
| 16. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | | | | Зачет; |
| 17. | Влияния оздоровительных форм при самостоятельной нагрузки на работу сердца | 1 | | | | Зачет; |
| 18. | Ведение дневника физической культуры | 1 | | | | Зачет; |
| 19. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | | Зачет; |
| 20. | Упражнения утренней зарядки | 1 | | | | Зачет; |
| 21. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | | | | Зачет; |
| 22. | Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | | | | Зачет; |
| 23. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | | | Зачет; |
| 24. | Разучивание комплексов Упражнения на развитие гибкости | 1 | | | | Зачет; |
| 25. | Упражнения на развитие координации | 1 | | | | Зачет; |
| 26. | Разучивание комплексов на развитие координации | 1 | | | | Зачет; |
| 27. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28. | Разучивание комплексов упражнения на формирование телосложения | 1 | | | | Зачет; |
| 29. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | | | | Зачет; |
| 30. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | 1 | | | | Зачет; |
| 31. | «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке определение ошибок | 1 | | | | Зачет; |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | | | | Зачет; |
| 33. | «Гимнастика». Кувырок назад в группировке определение ошибок | 1 | | | | Зачет; |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | | | | Зачет; |
| 35. | «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно» определение ошибок | 1 | | | | Зачет; |
| 36. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | | | Зачет; |
| 37. | «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках определение ошибок | 1 | | | | Зачет; |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | | | | Зачет; |
| 39. | «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке возможные ошибки и способы их устранение | 1 | | | | Зачет; |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 41. | «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах возможные ошибки и способы их устранение | 1 | | | | Зачет; |
| 42. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | | | | Зачет; |
| 43. | «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | | | | Зачет; |
| 44. | «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | | | | Зачет; |
| 45. | «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | | | | Зачет; |
| 46. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | | Зачет; |
| 47. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | | | | Зачет; |
| 48. | «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | | | | Зачет; |
| 49. | «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | | | | Зачет; |
| 50. | «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | | | | Зачет; |
| 52. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | Зачет; |
| 53. | Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | Зачет; |
| 54. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | | | | Зачет; |
| 55. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | Зачет; |
| 56. | «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | Зачет; |
| 57. | «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | Зачет; |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | | | | Зачет; |
| 59. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении | 1 | | | | Зачет; |
| 60. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 61. | «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» разучивание отличиние техники | 1 | | | | Зачет; |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | | | Зачет; |
| 63. | «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди в движение | 1 | | | | Зачет; |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | | | | Зачет; |
| 65. | «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | | | | Зачет; |
| 66. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 1 | | | | Зачет; |
| 67. | Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе ошибки и исправление | 1 | | | | Зачет; |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | | | | Зачет; |
| 69. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 70. | «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении ошибки и исправление | 1 | | | | Зачет; |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | 1 | | | | Зачет; |
| 72. | Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении ошибки и исправление | 1 | | | | Зачет; |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | | | | Зачет; |
| 74. | «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом | 1 | | | | Зачет; |
| 75. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу | 1 | | | | Зачет; |
| 76. | «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу с разбегу | 1 | | | | Зачет; |
| 77. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | | | | Зачет; |
| 78. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 79. | «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ошибки и исправление | 1 | | | | Зачет; |
| 80. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча | 1 | | | | Зачет; |
| 81. | «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча ошибки и исправление | 1 | | | | Зачет; |
| 82. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | | | | Зачет; |
| 83. | «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | | | | Зачет; |
| 84. | «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 1 | | | | Зачет; |
| 85. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 86. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 87. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 88. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 89. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 90. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 91. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 92. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 93. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 94. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 95. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 96. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 97. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 98. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 99. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 100. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 101. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| 102. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | | | |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

УМК Физическая культура. Лях В.И. (5-9);
5 класс;
;
Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

набор для подвижных игр
мяч волейбольный
мяч футбольный
мяч баскетбольный
гимнастическая перекладина
теннисный мяч

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ