

Приложение к ООП ООО,  
утвержденное приказом  
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»  
№ 555 от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Руководителем  
кафедры физической культуры  
протокол № 9  
от «19» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»  
от «29» августа 2022 г. № 555

## **АДАптированная рабочая программа**

учебный предмет  
«Физическая культура»

5 класс

Составитель: Чистякова А. А.  
учитель физической культуры

г. Кудрово, 2022 г.  
Ленинградская обл.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании адаптированной 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 адаптированной 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.

### **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 адаптированной рабочей программе для 5 класса с ОВЗ 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 лично 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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура сформирована с учетом программы воспитания.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

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

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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».

## **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 относятся 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;

демонстрировать техники спортивных способов плавания.

## 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 «Плавание».* Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

*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 прыгиванием (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. В случае отсутствия климатических условий проводится кроссовая подготовка с имитацией лыжных ходов.

*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.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 5 класса осуществляется в форме тестирования с применением нормативов ВФСК «ГТО».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5		0.5	Сентябрь	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.	Беседа с учителем;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5		0.5	Сентябрь	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.	Беседа с учителем;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5		0.5	Сентябрь	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.	Устный опрос; Беседа с учителем;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5		0.5	Сентябрь	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;;	Устный опрос; Беседа с учителем;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25		0.25	Сентябрь	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;	Устный опрос; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25		0.25	Сентябрь	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.	Устный опрос; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.25		0.25	Сентябрь	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	Устный опрос; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.25		0.25	Сентябрь	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос; Индивидуальные задания; Коллективное обсуждение;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.25		0.25	Сентябрь	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5		0.5	Сентябрь	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5		0.5	Сентябрь	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 подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;	Практическая работа; Учебный диалог; Индивидуальные задания в группах;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.25		0.5	Сентябрь	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;;	Самооценка с использованием дневника физической культуры;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.25		0.5	Сентябрь	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Мини-исследование в форме практической работы	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.10.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25		0.25	Сентябрь	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм; составляют дневник физической культуры;	Беседа с учителем; Индивидуальные самостоятельные задания;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5		0.5	Сентябрь	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос; Беседа с учителем;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25		0.25	Сентябрь	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.	Практическая работа; Индивидуальные задания; Коллективное обсуждение;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5		0.5	Сентябрь	знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25		0.25	Сентябрь	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;;	Устный опрос; Индивидуальные задания;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1		1	Март	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	1		1	Март	записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5		0.5	Сентябрь	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5		0.5	Октябрь	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Устный опрос; Практическая работа; Коллективное обсуждение;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1		1	Ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте,	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1		1	Ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1		1	Ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1		1	Ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1		1	Декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1		1	Декабрь	знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1		1	Декабрь	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1		1	Декабрь	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.17.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время проведения занятий в бассейне.</b>	1		1	Сентябрь	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время проведения занятий в бассейне, соблюдения правил личной гигиены	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.18.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.</b>	1		1	Сентябрь	Разучивают общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, составляют разминочный комплекс на суше.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.19.	<b>Модуль «Плавание». Подготовительные упражнения для освоения с водой.</b>	2		2	Сентябрь	Рассматривают и анализируют упражнения на воде, изучают общеразвивающие упражнения в воде, составляют комплекс упражнений в воде.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.20.	<b>Модуль «Плавание». Упражнения для изучения техники плавательных стилей «кроль на спине» и «кроль на груди».</b>	5		5	Октябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения плавательных стилей, изучают подготовительные упражнения для обучения плавательным стилем «кроль». Совершенствуют технику плавательного стиля.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.21.	<b>Модуль «Плавание». Учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде.</b>	1		1	Ноябрь	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения прыжков в воду. Выполняют прыжки в воду с бортика, с тумбы. Выделяют отличия прыжка в воду разным способом. Совершенствуют плавательные стили с помощью игр	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.22.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	2		2	май	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.23.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.5		0.5	Октябрь	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.24.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2		2	Октябрь	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.25.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1		1	Октябрь	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.26.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.5		0.5	Октябрь	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос; Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.27.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1		1	Май	определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.28.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5		0.5	Май	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос; Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.29.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1		1	Май	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	Январь	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1	Январь	определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;	Устный опрос; Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.32.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	1		1	Январь	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.33.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0.5		0.5	Январь	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.34.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	0.5		0.5	Январь	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.35.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	Январь	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1		1	Декабрь	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2		2	Декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Устный опрос; Практическая работа; Беседа с учителем;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2	Декабрь	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	Январь	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1	Февраль	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	2		2	Февраль	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Устный опрос; Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	1,5		1,5	Февраль	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	1,5		1	Февраль	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол» <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения</b>	1		1	Март	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол..	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу</b>	1		1	Апрель	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	Устный опрос; Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.46	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	1		1	Апрель	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.47	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение футбольного мяча</b>	1		1	Апрель	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.48	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	1		1	Апрель	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; разучивают технику обводки учебных конусов; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа; Учебный диалог;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		54						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	9		9	Октябрь - май	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ВФСК «ГТО»;	Зачет снп; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1		1	1 нед	Устный опрос, беседа с учителем
2.	Исторические сведения об Олимпийских играх древности. Проект «Олимпиада начинается в школе»	1		1	1 нед	Устный опрос, беседа с учителем
3.	Режим дня. Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития.	1		1	2 нед	Устный опрос, беседа с учителем
4.	Измерение индивидуальных показателей. Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки.	1		1	2 нед	Устный опрос, беседа с учителем
5.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1	3 нед	Устный опрос, беседа с учителем
6.	Ведение дневника самонаблюдения. Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей.	1		1	3 нед	Устный опрос, беседа с учителем
7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений на формирование телосложения для самостоятельных занятий физической культурой	1		1	4 нед	Практическая работа, учебный диалог
8.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при проведении занятий в бассейне. Правила личной гигиены.	1		1	4 нед	Устный опрос, беседа с учителем
9.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время проведения занятий лёгкой атлетикой.	1		1	5 нед	Устный опрос, беседа с учителем
10.	Комплекс ОРУ на суше. Имитационные упражнения спортивных стилей плавания	1		1	5 нед	Практическая работа, учебный диалог
11.	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение высокого старта при беге на короткие дистанции.	1		1	6 нед	Практическая работа, учебный диалог
12.	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде.	1		1	6 нед	Практическая работа, учебный диалог
13.	Техника бега на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений.	1		1	7 нед	Практическая работа, учебный диалог
14.	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде: погружение и всплытие.	1		1	7 нед	Практическая работа, учебный диалог
15.	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги».	1		1	8 нед	Практическая работа, учебный

						диалог
16.	Техника движения рук и ног спортивным стилем «кроль на спине»	1		1	8 нед	Практическая работа, учебный диалог
17.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	9 нед	Зачет спн
18.	Техника движения рук и ног спортивным стилем «кроль на спине»	1		1	9 нед	Практическая работа, учебный диалог
19.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	10 нед	Зачет спн
20.	Техника движения рук и ног спортивным стилем «кроль на груди»	1		1	10 нед	Практическая работа, учебный диалог
21.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время проведения занятий по гимнастике/ акробатике	1		1	11 нед	Практическая работа, учебный диалог
22.	Техника движения рук и ног спортивным стилем «кроль на груди»	1		1	11 нед	Практическая работа, учебный диалог
23.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке.	1		1	12 нед	Практическая работа, учебный диалог
24.	Старт из воды. Проплавание дистанции 50м кролем.	1		1	12 нед	Зачет спн
25.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1		1	13 нед	Практическая работа, учебный диалог
26.	Соскоки в воду ногами вниз, прыжки. Подвижные игры в воде	1		1	13 нед	Практическая работа, учебный диалог
27.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		1	14 нед	Практическая работа, учебный диалог
28.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	14 нед	Зачет спн
29.	Обучение технике опорного прыжка на козла (запрыгивание).	1		1	15 нед	Практическая работа, учебный диалог
30.	Лазание и перелазание на гимнастической стенке. Повороты туловища на гимнастической перекладине.	1		1	15 нед	Практическая работа, учебный диалог
31.	Ходьба и повороты на низком гимнастическом бревне. Упражнения в равновесии.	1		1	16 нед	Практическая работа, учебный диалог
32.	Комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		1	16 нед	Практическая работа,

						учебный диалог
33.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	17 нед	Зачет спн
34.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время проведения занятий по спортивным играм - баскетбол	1		1	17 нед	Практическая работа, учебный диалог
35.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	18 нед	Практическая работа, учебный диалог
36.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. П/и «Мяч по кругу»	1		1	18 нед	Практическая работа, учебный диалог
37.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. П/и «Ловишка»	1		1	19 нед	Практическая работа, учебный диалог
38.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения. Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения.	1		1	19 нед	Практическая работа, учебный диалог
39.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. П/и «Прямо в цель»	1		1	20 нед	Практическая работа, учебный диалог
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1		1	20 нед	Практическая работа, учебный диалог
41.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1		1	21 нед	Практическая работа, учебный диалог
42.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1		1	21 нед	Практическая работа, учебный диалог
43.	Совершенствование техник подъема на лыжах способом «лесенка», «елочка», техники спуска с полого склона.	1		1	22 нед	Практическая работа, учебный диалог
44.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	22 нед	Зачет спн
45.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона, торможение «Плугом».	1		1	23 нед	Практическая работа, учебный диалог
46.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время проведения занятий по спортивным играм – волейбол	1		1	23 нед	Практическая работа, учебный диалог
47.	Техника приема и передачи волейбольного мяча снизу двумя руками	1		1	24 нед	Практическая работа, учебный диалог

48.	Техника выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1		1	24 нед	Практическая работа, учебный диалог
49.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1		1	25 нед	Практическая работа, учебный диалог
50.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1		1	25 нед	Практическая работа, учебный диалог
51.	Совершенствование технических приемов в волейболе с помощью подводящих спортивных игр	1		1	26 нед	Практическая работа, учебный диалог
52.	Составление комплекса ОРУ для развития координационных способностей	1		1	26 нед	Практическая работа, учебный диалог
53.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	27 нед	Зачет спн
54.	Составление комплекса ОРУ для развития гибкости	1		1	27 нед	Практическая работа, учебный диалог
55.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	28 нед	Зачет спн
56.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1	28 нед	Практическая работа, учебный диалог
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1		1	29 нед	Практическая работа, учебный диалог
58.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1		1	29 нед	Практическая работа, учебный диалог
59.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы на месте и после перемещения.	1		1	30 нед	Практическая работа, учебный диалог
60.	Подвижные игры и эстафеты с использованием ориентиров и технических приемов футбола	1		1	30 нед	Практическая работа, учебный диалог
61.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	31 нед	Зачет спн
62.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1		1	31 нед	Практическая работа, учебный диалог
63.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1		1	32 нед	Практическая работа, учебный диалог
64.	Подготовительные упражнения для	1		1	32 нед	Практическая

	обучения метанию теннисного мяча в неподвижную цель					работа, учебный диалог
65.	Оценивание динамики физических возможностей при выполнении нормативов комплекса ГТО	1		1	33 нед	Зачет спн
66.	Подготовительные упражнения для обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1		1	33 нед	Практическая работа, учебный диалог
67.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1		1	34 нед	Практическая работа, учебный диалог
68.	Подведение итогов учебного года.	1		1	34 нед	Практическая работа, учебный диалог
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч детский

Льжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Рулетка измерительная

Секундомер

Музыкальный центр

Аудиоматериалы

Презентации

Фото-видеоматериалы