

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры ТХЭВ
Протокол
от 29.08.2025 г №1
Завкафедрой

Н.А. Тунгусова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР _____
Е.В. Григорьева

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 29.08.2025г.
№107-О

Рабочая программа

Уровень образования	Основное общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса является частью ООП ООО, реализующейся в МАОУ СОШ №9.

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2021 г. регистрационный N 64101).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 января 2024 г. N 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».
- Федеральной образовательной программы основного общего образования. (Утверждена Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2024 г. N 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 октября 2024 г. N 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
- Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №9.
- Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает

преимущество с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно - процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания других инвариантных модулей («Легкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии

соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 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».

Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №9 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 ее 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая 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 трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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, прием 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 легкой 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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 свое 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 учетом 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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 ее 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных 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 обучающимися, сравнивать ее 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы 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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Цифровые образовательные ресурсы для учителя
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. 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.	1 и в процессе урока в	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. 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; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. 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. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/conspect/104474/ Урок 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			

2.1	Способы самостоятельной деятельности			
	Режим дня и его значение для обучающихся, 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 ее 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.	В процессе урока в	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряженностью, 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. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. 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. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. 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 определенной формуле.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/Урок 7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru/Урок 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/ Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/conspect/263293/ Урок 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/conspect/262085/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru/Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/ Урок 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/ Урок 16 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/

			Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле. Проводят мини-исследование. 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 ее характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры.	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
1.1	Раздел 1. 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	В процессе уроков	Знакомятся с понятием «физкультурно оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. 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. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения ее временных параметров в дневник физической культуры. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/ Урок 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Урок 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/ Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/ Урок 17

			исходных положений, с одноименными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. 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. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ Урок 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	7		
	Роль и значение спортивно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх.		Знакомятся с понятием «спортивно оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед в группировке. Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперед за счет повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперед в группировке для самостоятельных занятий. Совершенствуют кувырок вперед в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ Урок 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ Урок 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=okcopYitSKE Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=XDarEGHqYw0

	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения ее с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперед, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка вперед с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта). Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперед ноги «скрестно». Выполняют кувырок вперед ноги «скрестно» по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью ее сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют ее с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 25 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html
--	--	---	--

			обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения ее упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноименным способом, описывают ее по фазам движения. Разучивают лазанье одноименным способом по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися сравнивают ее с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 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 ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	
2.2	Легкая атлетика (Модуль «Легкая атлетика»)	12		

	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 трех шагов разбега.	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. 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. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. 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. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростносиловых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. 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. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Урок 27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw&t=27s Урок 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0 Урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM&t=32s Урок 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/ Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc
--	--	---	--

			устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	
2.3	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	7		
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона		Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным 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. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. 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. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Изучают и анализируют технику подъема на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъема на лыжах способом «лесенка» на небольшую	Урок 18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/ Урок 24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/ Урок 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/

			горку. Контролируют технику выполнения подъема в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. 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). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. 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.	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	8		
	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		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 правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и	Урок 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/ Урок 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/ Урок 36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/

			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». 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 ее 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).	
2.5	Спортивные игры. Волейбол	8		
	Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом		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). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении	Урок 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ Урок 42 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/ Урок 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/

			приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приема и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	
2.6	Спортивные игры. Футбол	7		
	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)		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. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. 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. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют	Урок 33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ Урок 34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/ Урок 35 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/conspect/224032/ Урок 41 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/main/189728/

			последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	12		
	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		Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
2.8	Модуль «Плавание».	8	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике плавания; делают выводы; описывают технику выполнения стилей плавания; определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники плавания; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Сроки	Тема урока	Коли- честв о часов	Формирование функциональной грамотности
1	1 неделя сентября	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
2	1 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
3	2 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. <i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i>	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
4	2 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на занятиях по прыжкам и способы их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
5	3 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
6	3 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способы их использования для развития точности движения. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
7	4 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Составление индивидуального режима дня, определение основных	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

		индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>		
8	4 неделя сентября	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
9	1 неделя октября	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. <i>Настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.</i>	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
10	1 неделя октября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 метров. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
11	2 неделя октября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <i>Работа в парах.</i>	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
12	2 неделя октября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
13	3 неделя октября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
14	3 неделя октября	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

15	4 неделя октября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры в волейбол. Прямая нижняя подача мяча. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
16	4 неделя октября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
17	2 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
18	2 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Упражнения на формирование телосложения. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
19	3 неделя ноября	Модуль «Плавание». Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Специальные и имитационные упражнения в воде.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
20	3 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Упражнения на развитие координации.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
21	4 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению

				всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
22	4 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. <i>Сотрудничество и взаимная помощь.</i>	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
23	5 неделя ноября	Модуль «Плавание». Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Освоение техники плавания. Подвижные игры с элементами плавания. <i>Культуры поведения и общения во время игры.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
24	5 неделя ноября	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
25	1 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на гимнастике. Кувырок вперёд в группировке. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
26	1 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
27	2 неделя декабря	Модуль «Плавание». Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Освоение техники плавания. <i>Взаимодействие с окружающими людьми и работа в команде, проявление лидерских качеств.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
28	2 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно». Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
29	3 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
30	3 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком	1	Технически правильно выполнять двигательные

		гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики нарушения осанки.		действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
31	4 неделя декабря	Модуль «Плавание». Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Освоение техники плавания.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
32	4 неделя декабря	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координации.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
33	3 неделя января	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Упражнения на развитие координации.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
34	3 неделя января	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
35	4 неделя января	Модуль «Плавание». Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств. Подвижные игры с элементами плавания.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
36	4 неделя января	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
37	5 января неделя января	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

38	5 неделя января	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
39	1 неделя февраля	Модуль «Плавание». Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Подвижные игры с элементами плавания.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
40	1 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
41	2 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». <i>Освоение умения, навыков ведения здорового и безопасного образа жизни.</i>	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
42	2 неделя февраля	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Выполнение норм ГТО.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
43	3 неделя февраля	Модуль «Плавание». Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подвижные игры с элементами плавания.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
44	3 неделя февраля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах на 1 км. <i>Самообладание и умение управлять своими эмоциями.</i>	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.

45	4 неделя февраля	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника безопасности на баскетболе. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры в баскетбол.</i>	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Формирование знаний по осанке как показателю физического развития.
46	1 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча на месте. Способы измерения и оценивания осанки. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры в баскетбол.</i>	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.
47	1 неделя марта	Модуль «Плавание». Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
48	1 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». <i>Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Работа в команде.</i>	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
49	2 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
50	2 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча в движении. Составление дневника физической культуры. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
51	3 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. <i>Освоение и выполнение физических упражнений.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

52	3 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Умение оценивать состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
53	4 неделя марта	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
54	1 неделя апреля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
55	1 неделя апреля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 метров. <i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
56	2 неделя апреля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <i>Доверительные отношения между учителем и учениками.</i>	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
57	2 неделя апреля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
58	3 неделя апреля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. <i>Общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

59	3 неделя апреля	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. <i>Работа в паре.</i>	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
60	4 неделя апреля	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
61	4 неделя апреля	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
62	1 неделя мая	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на занятиях по прыжкам и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
63	2 неделя мая	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
64	2 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
65	3 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
66	3 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. <i>Ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой.</i>	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
67	4 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча способом «наступания». <i>Инициатива во время игры.</i>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

68	4 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Ведение футбольного мяча.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
69	5 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». <i>Организация шифства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
70	5 неделя мая	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров. <i>Командная работа и взаимодействие с другими игроками.</i>	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Москва «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Москва «Просвещение».

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Сайт инфоурок <https://infourok.ru/>

Сайт мультиурок <https://multiurok.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка. Козел гимнастический, фишки, Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Кегли. Обруч пластиковый детский. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

