

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Красногвардейский район

МБОУ "Преображенская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано

Зам. директора по УВР:


 (Юлдашева А.А.)

Протокол № 1

от «31 » августа . 2023 г.

Утверждаю

Директор школы:

 (Тюрин С.А.)

Приказ №

от «01 » сентября 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего  
образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Курманаева Марьям  
Тимербулатовна  
Учитель физической культуры





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

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашло свое отражение 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 методики 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 жизни деятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей системы организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможность познания своих физических способностей и их целе направленного 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 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 личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки [1]), 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.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**  
В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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 коррекционной направленности и правил самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

бугров и впадин при спуске с пологого склона.



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

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

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физическо-ких 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 общности 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 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 в возрастно-половых стандартах, 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 учебно-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 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 наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений и физкультминутки, дыхательной и ритмической 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 прыгиванием» (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 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 общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	0	01.09.2022	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;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре в организации спортивной работы в школе</b>	1	0	0	05.09.2022	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможности участия;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0	06.09.2022 07.09.2022	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;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0	08.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версии их появления и причины завершения;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0	12.09.2022	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 прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0	13.09.2022 14.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Письменный контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и значением «процесса взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития здоровья школьника</b>	0.5	0	0	16.09.2022 17.09.2022	знакомятся понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0	19.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0	20.09.2022 21.09.2022	составляют комплекс 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; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0	22.09.2022	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма по одномоментной функциональной пробе</b>	0.5	0	0	23.09.2022 24.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0	26.09.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0	27.09.2022 28.09.2022	сравнивают полученные данные показателей с таблицей физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0	29.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0	30.09.2022 01.10.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	0	0	03.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0	04.10.2022 05.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	0	0	06.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями руки ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0	07.10.2022 08.10.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием мультимедийных комплексов и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0	10.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0	11.10.2022 12.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	3	0	0	13.10.2022 20.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	3	0	0	24.10.2022 07.11.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	2.5	0	0	10.11.2022 14.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	3	0	0	17.11.2022 24.11.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастическом козле</b>	3	0	0	28.11.2022 05.12.2022	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движения;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	0.5	0	0	08.12.2022	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 образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1	0	0	12.12.2022	разучивают лазанье одним из способов по фазам движения в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её 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 заплечи»; выделяют технически сложные его элементы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0.5	0	0	15.12.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу на гимнастической скамейке (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинной дистанции</b>	3	0	0	16.12.2022 22.12.2022	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (залидером, с коррекцией скорости и передвижения учителем).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	0.5	0	0	23.12.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег максимальной скоростью на короткой дистанции</b>	3	0	0	26.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткой дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег максимальной скоростью с высокого старта на учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	0	0	27.12.2022	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 её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.5	0	0	08.11.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	0	05.05.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения</b>	0.5	0	0	10.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	0	19.05.2023	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 в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременно двумя шажным ходом</b>	5	0	0	09.01.2023 23.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременно двумя шажным ходом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	0.5	0	0	26.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.;; техника безопасности на лыжах;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	1	0	0	30.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»</b>	1	0	0	02.02.2023	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах при вымилевом боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах спускового склона	2	0	0	06.02.2023 09.02.2023	разучивают и закрепляют спуск по лыжному склону в низкой стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске по лыжному склону	1	0	0	13.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику спуска по лыжному склону в основной стойке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0	16.02.2023 20.02.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол	0.5	0	0	23.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3	0	0	27.02.2023 06.03.2023	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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1.5	0	0	09.03.2023 13.03.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	16.03.2023 20.03.2023	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);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре волейбол	0.5	0	0	23.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре волейбол;	Устный прос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием передачи волейбольного мяча двумя руками снизу	2.5	0	0	03.04.2023 06.04.2023	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 приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.38.	Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Приёмипередачавolleyбольногомячадвумярукамисверху	2.5	0	0	10.04.2023 17.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи volleyбольного мяча двумя руками сверху места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи volleyбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правыми и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.39.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Ударпо неподвижному мячу	1	0	0	20.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.40.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Знакомствос рекомендациями и учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре футбол	1	0	0	24.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре футбол;	Устныйпрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.41.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Остановкакатящегося мяча в внутренней стороне стопы	1	0	0	27.04.2023	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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.42.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Ведение футбольного мяча	1	0	0	04.05.2023	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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.43.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Обводка мяча по ориентиров	1	0	0	08.05.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; определяют 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 (работав парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		64						
<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>	30	0	0	23.05.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу	30			
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организации спортивной работы в школе</b>	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.5	0	0	06.09.2022 07.09.2022	Устный опрос;
4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	0.5	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
5.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5	0	0	13.09.2022 14.09.2022	Письменный контроль;
7.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5	0	0	15.09.2022	Устный опрос;

8.	<b>Осанка как показатель физического развития здоровья школьника</b>	0.5	0	0	16.09.2022 17.09.2022	Устный опрос;
9.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5	0	0	19.09.2022	Практическая работа;
10.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0	20.09.2022 21.09.2022	Практическая работа;
11.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5	0	0	22.09.2022	Устный опрос;
12.	<b>Процедура определения состояния организма помощью одной функциональной пробы</b>	0.5	0	0	23.09.2022 24.09.2022	Практическая работа;
13.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
14.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0	27.09.2022 28.09.2022	Практическая работа;

15.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
16.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5	0	0	30.09.2022 01.10.2022	Практическая работа;
17.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5	0	0	03.10.2022	Практическая работа;
18.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5	0	0	04.10.2022 05.10.2022	Устный опрос;
19.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
20.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0	07.10.2022 08.10.2022	Практическая работа;
21.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5	0	0	10.10.2022	Практическая работа;
22.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5	0	0	11.10.2022 12.10.2022	Устный опрос;
23.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b> <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b> <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1 1 1	0	0	13.10.2022 20.10.2022	Практическая работа;
24.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b> <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b> <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1 1 1	0	0	24.10.2022 07.11.2022	Практическая работа;
25.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b> <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b> <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1 1 0,5	0	0	10.11.2022 14.11.2022	Практическая работа;



26.	Модуль«Гимнастика». Кувырокназадизстойкиналопатках Модуль«Гимнастика». Кувырокназадизстойкиналопатках Модуль«Гимнастика». Кувырокназадизстойкиналопатках	1 1 1	0	0	17.11.2022 24.11.2022	Практическаяработа;
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок нагимнастическогокозла Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок нагимнастическогокозла Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок нагимнастическогокозла	1 1 1	0	0	28.11.2022 05.12.2022	Практическаяработа;
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация нанизкомгимнастическомбревне	0.5	0	0	08.12.2022	Практическаяработа;
29.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезаниенагимнастическойстенке	1	0	0	12.12.2022	Практическаяработа;
30.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастическойскейкевпарах	0.5	0	0	15.12.2022	Практическаяработа;
31.	Модуль«Лёгкаяатлетика». Бегсравномернойскоростьюнадлинные дистанции Модуль«Лёгкаяатлетика». Бегсравномернойскоростьюнадлинные дистанции Модуль«Лёгкаяатлетика». Бегсравномернойскоростьюнадлинные дистанции	1 1 1	0	0	16.12.2022 22.12.2022	Практическаяработа;
32.	Модуль«Лёгкаяатлетика». Знакомствосрекомендациямипо технике безопасности во время выполнения беговыхупражнений на самостоятельных занятиях лёгкойатлетикой	0.5	0	0	23.12.2022	Устныйопрос;
34.	Модуль«Лёгкаяатлетика». Бегмаксимальнойскоростьюнакорот кидистанции Модуль«Лёгкаяатлетика». Бегмаксимальнойскоростьюнакорот кидистанции Модуль«Лёгкаяатлетика». Бегмаксимальнойскоростьюнакорот кидистанции	1 1 1	0	0	26.12.2022	Практическаяработа;

35.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1 1	0	0	27.12.2022	Практическая работа;
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	0.5	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b> Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1 1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения</b>	0.5	0	0	10.05.2023	Устный опрос;
39.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b> Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1 1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b> Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b> Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b> Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b> Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	1 1 1 1 1	0	0	09.01.2023 23.01.2023	Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	0.5	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	1	0	0	30.01.2023	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»</b>	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;

44.	Модуль«Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона Модуль«Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1 1	0	0	06.02.2023 09.02.2023	Практическая работа;
45.	Модуль«Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	13.02.2023	Практическая работа;
46.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1 1	0	0	16.02.2023 20.02.2023	Практическая работа;
47.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре баскетбол	0.5	0	0	23.02.2023	Устный опрос;
48.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1 1 1	0	0	27.02.2023 06.03.2023	Практическая работа;
49.	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1 0,5	0	0	09.03.2023 13.03.2023	Практическая работа;
50.	Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1 1	0	0	16.03.2023 20.03.2023	Практическая работа;
51.	Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий в игре волейбол	0.5	0	0	23.03.2023	Устный опрос;
52.	Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Прием передачи волейбольного мяча двумя руками снизу Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Прием передачи волейбольного мяча двумя руками снизу Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Прием передачи волейбольного мяча двумя руками снизу	1 1 0,5	0	0	03.04.2023 06.04.2023	Практическая работа;

53.	Модуль«Спортивныеигры.Волейбол». Приёмипередачаволейбольного мячадвумярукамисверху Модуль«Спортивныеигры.Волейбол». Приёмипередачаволейбольного мячадвумярукамисверху Модуль«Спортивныеигры.Волейбол». Приёмипередачаволейбольного мячадвумярукамисверху	1 1 0,5	0	0	10.04.2023 17.04.2023	Практическаяработа;
54.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол». Ударпонеподвижномумячу	1	0	0	20.04.2023	Практическаяработа;
55.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол». Знакомствосрекомендациями учителя по использованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыфутбол	1	0	0	24.04.2023	Устныйопрос;
56.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол». Остановкакатыщегосямячавнутреннейсторонеистопы	1	0	0	27.04.2023	Практическаяработа;
57.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол». Ведениефутбольногомяча	1	0	0	04.05.2023	Практическаяработа;
58.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол». Обводкамячомориентиров	1	0	0	08.05.2023	Практическаяработа;
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0	0	23.05.2023	Практическаяработа;





**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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»;

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерные рабочие программы М.Я. Виленского, В.И. Лях

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМО  
НСТРАЦИЙ**

Компьютер

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Красногвардейский район

МБОУ "Преображенская средняя общеобразовательная школа"

Согласовано

Зам. директора по УВР:

 (Юлдашева А.А.)

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор школы:

 (Тюрин С.А.)

Приказ № 1

от «01» сентября 2023 г.





# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Курманаева Марьям Тимербулатовна  
учитель физической культуры



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашло свое отражение 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 методики технологий учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможность познания своих физических способностей и их целе направленного 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 физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки [1]), 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 разработывается 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.

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

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультурных пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки в верх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общности 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 организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения санкинского состояния 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 ишибов 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 ввозрастно-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 учебно-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 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 игрового 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 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам; подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
1.2.	Символика ритуалы первых Олимпийских игр	1						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Составление дневника физической культуры	1						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
2.2.	Физическая подготовка человека							<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
2.3.	Правила развития физических качеств	1						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой							<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>

3.10.	Модуль«Гимнастика».Лазаниепоканатувтриприёма	1						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.11.	Модуль«Гимнастика».Упражненияритмическойгимнастики	1						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбором музыкального сопровождения	1						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
3.13.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Беговыеупражнения	5						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.14.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоразвитиювыносливостиибыстротынасамостоятельныхзанятияхлёгкойатлетикойпомощьюгладкогоравномерногоиспринтерскогобега	5						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.15.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Прыжоквысотусразбега	2						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
3.16.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдляосвоениятехникипрыжкавысотусразбегаспособом «перешагивание»	2						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.17.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Метаниемалого(теннисного)мячавподвижнуюмишень(раскачивающийсясразнойскоростьюгимнастическийобручсуменьшающимсядиаметром)	2						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.18.	Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюупражненийвметаниямчадляповышенияточностидвижений	4						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
3.19.	Модуль«Зимниевидыспорта».Передвижениеодновременнымодношажнымходом	2						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.21.	Модуль«Зимниевидыспорта».Преодолениенебольшихтрамплиновприспускепологогосклона	6						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
3.22.	Модуль«Зимниевидыспорта».Знакомствосрекомендациямиучителяпосамостоятельномубезопасномупреодолениюнебольшихтрамплинов	6						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.23.	Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Техническиедействиябаскетболистабезмяча	5						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.24.	Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехническимдействиямбаскетболистабезмяча	5						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
3.25.	Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Игровыедействиявволейболе	2						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
3.26.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Ударпокатящемусямячусразбега	2						<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a>
3.27.	Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникеударапокатящемусямячусразбегаипередачи на различные расстояния	2						<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация прироста в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30						<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая атлетика. Низкий старт. Инструктаж по ТБ. Возрождение Олимпийских игр	1				
2.	Стартовая диагностика. Легкая атлетика. Бег. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1				
3.	История первых Олимпийских игр современности. Легкая атлетика. Бег по дистанции	1				
4.	Составление дневника физической культуры. Легкая атлетика. Финиширование	1				Практические упражнения;
5.	Физическая подготовка человека. Легкая атлетика. Бег в среднем темпе	1				
6.	Правила развития физических качеств. Легкая атлетика. Равномерный бег	1				
7.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Легкая атлетика. Метание мяча с 3-5 шагов разбега	1				

8.	Правила измерения показателей физической подготовленности. Легкая атлетика. Метание теннисного мяча	1				
----	---	---	--	--	--	--



9.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Легкая атлет ика. Специальные беговые упражнения	1				
10.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность	1				
11.	Упражнения для коррекции телосложения. Легкая атлетика. Бег 2000м на результат	1				Практические упражнения;
12.	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Легкая атлетика. Техника прыжка	1				
13.	Упражнения для оптимизации работоспо сности мышц в режиме учебного дня. Легкая атлетика. ОРУ	1				
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места	1				
15.	Легкая атлетика. Челночный бег	1				
16.	Легкая атлетика. Разбег	1				
17.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту	1				
18.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1				Практическая работа; Практи ческие упраж нения;
19.	Модуль «Гимнастика». Гимнастика. Инструктаж	1				

	по ТБ. Правила страховки					
--	--------------------------	--	--	--	--	--

20.	Гимнастика. Поворотнаправо,налево вдвижении	1				
21.	Гимнастика.ОРУнаместе	1				
22.	Гимнастика. Выполнениеподъема переворота натехнику. Подтягивание ввесе	1				
23.	Гимнастика. Опорныйпрыжоксогну вноги	1				
24.	Гимнастика. Прыжок ногиврозь	1				
25.	Гимнастика. ОРУ спредметами	1				
26.	Гимнастика. Выполнениеопорногопр ыжка	1				
27.	Гимнастика.Кувырокназад	1				
28.	Гимнастика. Кувырок назадивперед	1				
29.	Гимнастика. Стойка «ногиврозь»	1				
30.	Гимнастика. Длинныйкувырок. Мост и поворот наодномколене	1				Практические упражнения;
31.	Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Чередованиеспособовперем ещения. ИнструктажпоТБ	1				
32.	Волейбол. Перемещение встойке	1				
33.	Волейбол.Работакисти	1				
34.	Волейбол. Навыки верхнейпередачимяча	1				
35.	Волейбол. Отбивание мячакулаком	1				
36.	Волейбол. Верхняя передачмячачерезсетку	1				

37.	Волейбол. Выход на мяч, летящий в сторону	1				
-----	---	---	--	--	--	--

38.	Волейбол. Изменениетраекториип олетамяча	1				
39.	Волейбол. Нижний приеммяча	1				
40.	Волейбол. Нижняя прямаяподачамяча	1				
41.	Волейбол. Техникаотбивания мяча	1				
42.	Волейбол. Прием мяча сподачи	1				
43.	Волейбол. Развитиевыносливостиил овкости	1				
44.	Волейбол. Верхняя передачамяча	1				
45.	Волейбол. Техника работырукиног приприеме мяча	1				
46.	Волейбол. Развитиебыстроты	1				
47.	Волейбол.Игра	1				Практические упражнения;
48.	Волейбол.Игра	1				
49.	Гимнастика. Размыкание исмыкание приставнымишагами	1				
50.	Гимнастика. Развитиекоординацио нныхспособностей	1				
51.	Модуль «Зимние видыспорта». Лыжная подготовка.Лыжный инвентарь Инструк-тажпо ТБ	1				
52.	Лыжная подготовка.Движен иеног	1				
53.	Лыжная подготовка.Двухша жныйход	1				

54.	Лыжная подготовка. Подседание и разгибание ноги	1				
-----	---	---	--	--	--	--

55.	Лыжная подготовка. Техника двухшажного хода	1				
56.	Лыжная подготовка. Перенос центра тяжести тела	1				
57.	Лыжная подготовка. Разгибание руки	1				
58.	Лыжная подготовка. Техника одношажного хода	1				
59.	Лыжная подготовка. Тактическое применение одношажного хода	1				
60.	Лыжная подготовка. Техника выполнения конькового хода	1				
61.	Лыжная подготовка. Развитие скоростной выносливости	1				
62.	Лыжная подготовка. Развитие скорости	1				
63.	Лыжная подготовка. Применение хода в зависимости от рельефа местности	1				
64.	Лыжная подготовка. Распределение силы на всю дистанцию	1				
65.	Лыжная подготовка. Оттачивание и работа туловища	1				
66.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	1				
67.	Лыжная подготовка. Коньковый ход	1				
68.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3,0 км на время	1				

69.	Лыжная подготовка. Техника подъема в гору	1				
70.	Лыжная подготовка. Техника торможения	1				



71.	Лыжная подготовка. Техника поворота	1				
72.	Лыжная подготовка. Спуск с горы в основной стойке	1				
73.	Лыжная подготовка. Работа руки и ног при спуске с горы	1				Практическая работа.;
74.	Лыжная подготовка. Развитие выносливости	1				
75.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте	1				
76.	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок одной рукой от плеча с места	1				
77.	Баскетбол. Передача мяча разными способами. Личная защита	1				
78.	Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест	1				
79.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1				
80.	Баскетбол. Быстрый прорыв. Баскетбол. Взаимодействие двух игроков через заслон	1				
81.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар покатящемуся мячу с разбега	1				

82.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных упражне ний для самостоятельного обучения технике удара покатящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1				
83.	Передача мяча, работа в парах	1				
84.	Жонглирование, учебная игра	1				
85.	Двусторонняя учебная игра	1				
86.	Двусторонняя учебная игра	1				Практические упражнения;
87.	Легкая атлетика. Равно мерный бег	1				
88.	Легкая атлетика. Специальны е беговые упражнения	1				
89.	Легкая атлетика. Стартовый разгон	1				
90.	Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1				
91.	Легкая атлетика. Метание мяча с разбега	1				
92.	Легкая атлетика. Бег 60м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега	1				
93.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1				
94.	Легкая атлетика. Зачет	1				Зачет;
95.	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	1				

96.	Легкая атлетика.Специальные прыжковыеупражнения	1				
97.	Легкаяатлетика.ОРУ	1				
98.	Легкая атлетика. Метаниемячаподвижущейсяцели	1				
99.	Легкая атлетика. Бег 2000мнарезультат	1				Практические упражнения;
100.	Легкая атлетика. Развитиевыносливости	1				
101.	Промежуточная аттестация.Зачет	1				Зачет;
102.	Легкая атлетика. Прыжок вдлину.ОРУ	1				
<b>ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>10</b>			

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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»;

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл./Е.Н. Литвинов.—М., 2000.

2. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России/В.С. Родниченко и др.—М., 2003.

3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5—7 классов.—М., 2005.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.uroki.net><http://www.uchporta>

<http://infourok.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер, проектор, демонстрационный экран

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Гимнастические снаряды, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, лыжи

