

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения

Руководитель МО

Т.Л.Горбатова

Протокол от «29» августа 2022 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.Ю.Кулебякина

«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

Т.И.Сюваев

«30» августа 2022 г.

Приказ от «30» августа 2022 г.

№ 03-08/190

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 А, Б класса основного общего образования

Составитель: Сюваев Евгений Нико.
учитель физической культуры

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- [Федеральный закон от 29.12.2012](#) «Об образовании в Российской Федерации».
- [Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2027 года).
- [Приказ Минобрнауки от 31.05.2021 № 287](#) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020](#)
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021](#)
- [Приказ Минпросвещения от 20.05.2020](#) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», протокол от 24 декабря 2018 № ПК-1вн

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том

числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и

спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных

Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения,

рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация

передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	02.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	http://www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование»; http://www.school.edu.ru– Российский общеобразовательный портал; http://www.ege.edu.ru – портал информационной поддержки Единого государственного экзамена; http://www.schoolcollection.edu.ru – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов; РЭШ

1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	05.09.2022	высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	http://www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование»; http://www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал; http://www.ege.edu.ru – портал информационной поддержки Единого государственного экзамена; http://www.schoolcollection.edu.ru – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов; РЭШ
------	---	------	---	------	------------	--	---------------	--

1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0.5	0	08.09.2022	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;;	Контрольная работа;	http://www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование»; http://www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал; http://www.ege.edu.ru – портал информационной поддержки Единого государственного экзамена; http://www.schoolcollection.edu.ru – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов; РЭШ
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1.75	0	1.75	10.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0.25	12.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	14.09.2022	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	19.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	21.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	23.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	26.09.2022	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	28.09.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	30.09.2022	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	03.10.2022	измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0.5	0	05.10.2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно – оздоровительная» деятельность. Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Высокий старт	0.25	0	0.25	10.10.2022 11.10.2022	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека, с правилами по ТБ на уроках. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 10-15м и бег с ускорением 30- 40м	Устный опрос;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
------	---	------	---	------	--------------------------	---	---------------	---

3.2.	Упражнения утренней зарядки. Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений, метание малого мяча, освоенных в 4 классе.	0.25	0	0.25	14.10.2022	Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег на 30 м (сек). Метание малого мяча.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.3.	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные).	0.25	0	0.25	17.10.2022	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением на 40-50 м, с максимальной скоростью. Бег на 30 м (сек).	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки. Высокий старт. Бег с ускорением (50-60м). Эстафетный бег.	0.25	0	0.25	19.10.2022	Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания; Высокий старт. Бег с ускорением(50-60м). Финиширование, специально- беговые упр. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.5.	Правила соревнований в беге. Бег на 60 метров. Развитие общей выносливости.	0.25	0	0.25	21.10.2022	Правила соревнований в беге. Бег на 60 м (сек). Бег от 200 до 1000 м.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.6.	Метание мяча с места и с четырёх бросковых шагов. Развитие общей выносливости.	0.25	0	0.25	24.10.2022	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.7.	Определение уровня физической подготовленности учащихся (координационные). Развитие общей выносливости.	0.25	0	0.25	26.10.2022	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м (сек). Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.8.	<p>Метание теннисного мяча с разбега на дальность).</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин.</p> <p>Подвижная игра «Метко в цель»</p>	0.25	0	0.25	28.10.2022	<p>Правила соревнований в метаниях. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин.</p> <p>Подвижная игра «Метко в цель».</p>	Устный опрос;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.9.	<p>Определение уровня физической подготовленности учащихся.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя (см)</p>	3	1	1	31.10.2022	<p>Правила соревнований в прыжках в длину. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p> <p>Прыжки в длину с места – на результат.</p>	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.10.	<p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>	1	1	0	02.11.2022	<p>ОРУ. Бег 300 - 500 (мин) на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости</p>	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.11.	<p><i>Модуль «Баскетбол».</i></p> <p>ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Стойка баскетболиста, способы передвижений, остановка прыжком.</p> <p>Игра «Передал, садись»</p>	1	0	1	04.11.2022	<p>ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Стойка баскетболиста, способы передвижений (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановка прыжком.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Передал, садись».</p>	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.12.	<p>Модуль «Баскетбол».</p> <p>ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Стойка баскетболиста, способы передвижений, остановка прыжком.</p> <p>Игра «Передал, садись»</p>	1	0	1	<p>07.11.2022</p> <p>08.11.2022</p>	<p>ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Стойка баскетболиста, способы передвижений (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановка прыжком.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Передал, садись».</p>	Практическая работа;	<p>http://www.edu.ru –</p> <p>http://www.school.edu.ru–</p> <p>http://www.ege.edu.ru –</p> <p>http://www.schoolcollection.edu.ru –;</p> <p>РЭШ</p>
3.13.	<p>История возникновения баскетбола.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Игра «Борьба за мяч»</p>	1	0	1	<p>14.11.2022</p> <p>15.11.2022</p>	<p>Стойка баскетболиста, способы передвижений (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановка прыжком.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Борьба за мяч».</p>	Практическая работа;	<p>http://www.edu.ru –</p> <p>http://www.school.edu.ru–</p> <p>http://www.ege.edu.ru –</p> <p>http://www.schoolcollection.edu.ru –;</p> <p>РЭШ</p>
3.14.	<p>Ведение мяча правой и левой рукой, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Игра «Борьба за мяч»</p>	0.5	0	0.25	18.11.2022	<p>Стойка баскетболиста, способы передвижений (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановка прыжком.</p> <p>Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Борьба за мяч».</p>	Практическая работа;	<p>http://www.edu.ru –</p> <p>http://www.school.edu.ru–</p> <p>http://www.ege.edu.ru –</p> <p>http://www.schoolcollection.edu.ru –;</p> <p>РЭШ</p>
3.15.	<p>Правила игры. Ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p>	1	0	1	21.11.2022	<p>Правила игры.</p> <p>Повороты с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками, передача двумя руками от груди с места.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p>	Практическая работа;	<p>http://www.edu.ru –</p> <p>http://www.school.edu.ru–</p> <p>http://www.ege.edu.ru –</p> <p>http://www.schoolcollection.edu.ru –;</p> <p>РЭШ</p>
3.16.	<p>Ведение мяча правой и левой.</p> <p>Остановка прыжком.</p> <p>Ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места в круге.</p>	1	0	1	23.11.2022	<p>Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Остановки прыжком. Повороты с мячом. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол</p>	Практическая работа;	<p>http://www.edu.ru –</p> <p>http://www.school.edu.ru–</p> <p>http://www.ege.edu.ru –</p> <p>http://www.schoolcollection.edu.ru –;</p> <p>РЭШ</p>

3.17.	Ведение мяча правой и левой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места в круге.	2	1	1	25.11.2022	Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Остановки прыжком. Повороты с мячом. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.18.	Оценка техники выполнения учащимися броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	0.5	0	0.5	28.11.2022	Оценка техники выполнения учащимися передачи мяча двумя руками от груди с места после ведения. Учебная игра (5 x 5) с соблюдением основных правил.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.19.	Модуль «Гимнастика». Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	1	1	30.11.2022	Повторение выполнения строевых команд, освоенных в 4 классе. Простой вис. Простые упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.20.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	1	0	02.12.2022	Повторение выполнения строевых команд. Простой вис. Простые упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.21.	Модуль «Гимнастика». Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых способностей	0.5	0	0.5	05.12.2022	Повторение техники выполнения акробатических упражнений (перекаты в группировке, кувырок вперёд). Подтягивание в висе (мальчики) и висе лёжа (девочки).	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.22.	Модуль «Гимнастика». Повторение техники выполнения акробатических упражнений.	2	1	1	07.12.2022	Повторение техники выполнения акробатических упражнений (кувырок вперёд в упор присев, перекат назад, стойка на лопатках, кувырок назад).	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.23.	Модуль «Гимнастика». Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Развитие координационных способностей и гибкости.	0.5	0	0.5	09.12.2022	Повторение техники выполнения акробатических упражнений (кувырок вперёд в упор присев, перекат назад, стойка на лопатках, кувырок назад).	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.24.	Лазание по канату в два приёма, гимнастической лестнице. Подтягивание в висе.	2	1	1	12.12.2022	ОРУ в парах. Лазание по канату в два приёма, гимнастической лестнице. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.25.	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	3	1	2	13.12.2022	ОРУ с гимнастической скакалкой. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжок в упор присев, соскок. П/и «Прыжки по полоскам»	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.26.	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	0.5	0	0.5	15.12.2022	ОРУ с гимнастической скакалкой. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжок в упор присев, соскок. П/и «Прыжки по полоскам»	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.27.	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	3	0	3	19.12.2022	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок в упор присев. Прыжки «змейкой» через скамейку. П/и «Кто обгонит»	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.28.	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	1	0	1	21.12.2022	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок в упор присев.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.29.	Модуль «Спортивные игры». Инструктаж Т/Б на уроках волейбола. Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	0	1	23.12.2022	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Броски набивного мяча в парах.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.30.	Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача мяча. Встречные эстафеты.	1	0	1	26.12.2022	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Приём мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача мяча. Встречные эстафеты.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.31.	Подвижная игра «П/и «Летающий мяч» Развитие силовых качеств.	1	0	1	28.12.2022	Подвижная игра «П/и «Летающий мяч». Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения, стоя двумя руками из-за головы на дальность.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.32.	Подвижная игра «П/и «Летающий мяч» Развитие силовых качеств	0.5	0	0.5	30.12.2022	Подвижная игра «П/и «Летающий мяч». Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения, стоя двумя руками из-за головы на дальность.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.33.	Модуль «Лыжная подготовка». ТБ на уроках на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж	2	0	2	09.01.2023	Основные правила поведения во время занятий. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых лыжных ходов и основы правильной техники».	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
-------	---	---	---	---	------------	---	----------------------	--

						Правила самостоятельного выполнения домашнего задания. Переноска и надевание лыж. ОРУ.		
3.34.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	3	0	3	11.01.2023	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.35.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	5	0	5	13.01.2023	Теоретические сведения: оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.36.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	5	0	5	17.01.2023	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.37.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до30м)	4	0	4	19.01.2023	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до30м)	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.38.	Подъем «полуелочкой». Повороты «переступанием». Торможение «плугом»	2	0	2	23.01.2023	Торможение «плугом». Повороты «переступанием». Подъем «полуелочкой» на технику выполнения. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.39.	Торможение «плугом» на технику выполнения. Повороты «переступанием». Дистанция 2 км.	2	0	2	26.01.2023	Торможение «плугом» Повороты «переступанием». Дистанция 2 км	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.40.	Применение лыжных мазей. Повороты «переступанием» на месте – зачёт. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	0	1	30.01.2023	Применение лыжных мазей. Повороты «переступанием» на месте - техника выполнения. Прохождение дистанции 2,5 км.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.41.	Круговая эстафета с этапом до 50 м. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	2	0	2	01.02.2023	Круговая эстафета с этапом до 50 м. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.42.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	2	0	2	03.02.2023	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,39 7,40 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 8,00 8,01 Эстафеты-игры.	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ в баскетболе. Способы передвижений, остановка прыжком. Ведение мяча попеременно в движении и на месте. Игра «Передал, садись»	2	0	2	06.02.2023	Техника безопасности в баскетболе. Стойка баскетболиста. Способы передвижений, остановка прыжком. Ведение мяча попеременно в движении и на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в парах, передача мяча. Игра «Передал, садись».	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.44	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы. Ловля и передача двумя руками от груди	1	0	1		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах Игра «Быстро и точно».		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.45	Правила игры. Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении в парах. Игра в мини-баскетбол.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.46	Ведение мяча попеременно в движении и на месте. Остановка после быстрого бега. Ловля мяча после броска партнёра.	1	0	1		Ведение мяча попеременно в движении и на месте. Остановка после быстрого бега. Ловля мяча после броска партнёра. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.47	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Броски мяча.	1	0	1		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками по корзине с разных расстояний. Игра в мини - баскетбол		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.48	Ловля мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости руками снизу в движении.	1	0	1		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча после отскока, после броска партнёра. Игра в мини - баскетбол		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.49	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину	1	1	1		Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину. Игра в мини - баскетбол		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.50	Ведение мяча. Оценка техники выполнения учащимися ведения мяча правой и левой рукой.	1	0	1		Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.51	Сочетание приёмов: ловля мяча – ведение мяча с изменением направления - бросок мяча в корзину с близкого расстояния	1	0	1		Сочетание приёмов: ловля мяча – ведение мяча с изменением направления - бросок мяча в корзину с близкого расстояния.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.52	Сочетание приёмов: ловля мяча – ведение мяча с изменением направления - бросок мяча в корзину с близкого расстояния	1	0	1		Сочетание приёмов: ловля мяча – ведение мяча с изменением направления - бросок мяча в корзину с близкого расстояния		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.53	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты, игровые упражнения.	1	0	1		ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Броски набивного мяча в парах игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.54	Передача мяча и приём мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1		Передача мяча и приём мяча сверху двумя руками над собой. П/и «Мяч среднему» Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения, стоя двумя руками из-за головы на дальность.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.55	Приём мяча снизу двумя руками во встречных колоннах. Развитие быстроты.	1	0	1		Приём мяча снизу двумя руками во встречных колоннах (без перемещения в противоположную сторону). Развитие быстроты		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.56	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Передачи волейболистов». Развитие быстроты.	1	0	1		Подача в стену с расстояния 5-6 м. Подвижная игра «Передачи волейболистов». Упражнения на развитие быстроты.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.57	Нижняя прямая подача мяча. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Подача в стену с расстояния 5-6 м. Подача через сетку с расстояния 4-6 м. Прыжок через скакалку в 1 мин.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.58	Нижняя прямая подача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	1	0	1		Нижняя прямая подача мяча. Прыжок через скакалку в 1 мин. Мальчики: «5» «4» «3» 105 99-85 84 Девочки: «5» «4» «3» 115 114-96 95 Учебная игра в волейбол без подачи (мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6).		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.59	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника низкого старта. Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта Техника метания малого мяча в вертикальную цель.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.60	Низкий старт. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Метания малого мяча в вертикальную цель.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.61	Выполнение контрольных (учебных) нормативов в беге на 30 м. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег на 30 м. Метание малого мяча на дальность с разбега (выполнение четырёх бросковых шагов).		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.62	Выполнение контрольных (учебных) нормативов в беге на 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег на 60 м. Мальчики: «5» «4» «3» 10,0 11,1 11,2 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,5-11,6 11,7 Метание малого мяча на дальность с разбега (выполнение четырёх бросковых шагов).		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.63	Метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.	1				Метание малого мяча на дальность с разбега Мальчики: «5» «4» «3» 34 33 20 Девочки: «5» «4» 3» 21 15-20 14 Эстафеты по кругу		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.64	Бег на длинные дистанции.	1	0			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300-1000 м.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru – http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ

3.65	Бег на 300-1000 м	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300-1000 м.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.66	Бег 300-1000 м.	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300-1000 м.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.67	Развитие общей выносливости. Бег 300-1000 м.	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300-1000 м.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
3.68	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300-1000 м.	1	0	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 300-1000 м.		http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30	13.02.2023 24.03.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.edu.ru – http://www.school.edu.ru– http://www.ege.edu.ru – http://www.schoolcollection.edu.ru –; РЭШ
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	90.25				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Организационно методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасностина занятиях л/а и с/и. Спортивные игры.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Разучивание разминки в движении, Обучение техники бега на 60 м с низкого старта. Спортивные игры.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Повторение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Спортивные игры	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Спортивные игры	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Челночный бег. Спортивные игры	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на короткие дистанции Развитие скоростных способностей. Спортивные игры	1	1	0	14.09.2022	Тестирование;

7.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Повторение техники прыжков в длину с разбега. Спортивные игры	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Развитие физических качеств. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Спортивные игры	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Развитие физических качеств. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Спортивные игры	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. Спортивные игры	1	1	0	23.09.2022	Тестирование;
11.	Развитие физических качеств. Повторение техники метание малого мяча в неподвижную мишень . Спортивные игры	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
12.	Развитие физических качеств. Закрепление техники метание малого мяча в неподвижную мишень . Спортивные игры	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
13.	Развитие физических качеств. Совершенствование техники метание малого мяча в неподвижную мишень . Спортивные игры	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
14.	Контроль двигательных качеств: Учет техники метания мяча на дальность и в цель. Спортивные игры	1	1	0	10.10.2022	Тестирование;

15.	Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Повторение техники бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Спортивные игры	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
16.	Закрепление техники бега на длинные дистанции. Значение физического качества выносливость. Здоровье и ЗОЖ Спортивные игры	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
17.	Развитие физических качеств. Совшенствование техники бега на длинные дистанции. Спортивные игры	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
18.	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
19.	Развитие физических качеств. Спортивные игры. Футбол: Повторение техники владения мячом и развития координационных способностей. Спортивные игры	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
20.	Развитие физических качеств. Спортивные игры. Футбол: Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Спортивные игры	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;

21.	Развитие физических качеств. Спортивные игры. Футбол: Совершенствование техники владения мячом и развития координационных способностей. Спортивные игры	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
22.	Развитие физических качеств. Спортивные игры. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
23.	Развитие физических качеств. Удар по неподвижному мячу. Спортивные игры	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
24.	Развитие физических качеств. Ведение футбольного мяча. Спортивные игры.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
25.	Физическая подготовка. Обводка мячом ориентиров. Спортивные игры	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
26.	Физическая подготовка. Спортивные игры	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
27.	Физическая подготовка. Спортивные игры.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
28.	Знакомство с понятием «спортивнооздоровительная деятельность. Техника безопасности на занятиях акробатикой.	1	0	1	23.11.2022	Устный опрос;

29.	Физическая подготовка. Обучение техники перекатов; стойки на лопатках; кувырков вперед и назад Спортивные игры.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
-----	---	---	---	---	------------	-------------------------

30.	Физическая подготовка. Повторение техники перекатов; стойки на лопатках; кувырков вперед и назад Спортивные игры	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
31.	Физическая подготовка. Закрепление техники перекатов; стойки на лопатках; кувырков вперед и назад Спортивные игры.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
32.	Физическая подготовка. Совершенствование техники перекатов; стойки на лопатках; кувырков вперед и назад Спортивные игры	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
33.	Физическая подготовка. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Спортивные игры.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
34.	Игры и эстафеты с элементами акробатики. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Спортивные игры	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
35.	Повторение техники акробатических комбинаций. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Спортивные игры	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;

36.	Закрепление техники акробатических комбинаций. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Спортивные игры	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	------------	----------------------

37.	Совершенствование техники акробатических комбинаций. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Спортивные игры	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
38.	Гимнастические упражнения прикладного характера: Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла. Спортивные игры.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
39.	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла Спортивные игры	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
40.	Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла Спортивные игры	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла Спортивные игры	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
42.	Развитие физических качеств Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
43.	Развитие физических качеств Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;

44.	Развитие физических качеств Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
45.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	09.01.2023	Устный опрос;

46.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Спортивные игры.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
47.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Спортивные игры.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
48.	«Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Повторение техники попеременнодвухшажного хода	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
50.	Повторение техники попеременно-двухшажного хода Зимние подвижные игры	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;

51.	Закрепление техники попеременно-двухшажного хода Зимние подвижные игры	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
52.	Совершенствование техники попеременнодвухшажного хода Зимние подвижные игры.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;

53.	Контроль двигательных качеств: Лыжные гонки 1 км	1	1	0	30.01.2023	Практическая работа;
54.	Повторение техники одновременно бесшажного хода Зимние подвижные игры	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода Зимние подвижные игры	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
56.	Повторение техники спусков, подъемов, торможений. Торможение «плугом»	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
57.	Закрепление техники спусков, подъемов, торможений. Торможение «плугом»	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
58.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Торможение «плугом»	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
59.	Закрепление техники подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» Зимние подвижные игры	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;

60.	Совершенствование техники подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» Зимние подвижные игры.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	------------	----------------------

65.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
61.	Повторение техники ведения баскетбольного мяча. Подвижные игры	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
62.	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
63.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Подвижные игры	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
64.	Закрепление техники передачи, ведения и бросков мяча Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;

65.	Повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
66.	Закрепление техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;

67.	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
68.	Повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
79.	Закрепление техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
80.	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
81.	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча в волейболе	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
82.	Повторение техники прямой нижней подачи мяча в волейболе	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
83.	Совершенствование техники прямой нижней подачи мяча в волейболе	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
84.	Закрепление технических и тактических приемов игры Учебная игра.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;

85.	Совершенствование технических и тактических приемов игры Учебная игра	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
88.	Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег 60 метров с высокого старта. Т/б. Спортивные игры.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;

89.	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 60 метров с высокого старта. Т/б. Спортивные игры.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
90.	Повторение техники прыжков в длину с разбега, способом «согнув ноги». Спортивные игры	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
91.	Представление о физических качествах. Закрепление техники прыжков в длину с разбега Спортивные игры	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;

94.	Повторение техники метания мяча на дальность и в цель. Спортивные игры	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
96.	Контроль двигательных качеств: Учет техники метания мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно- силовых качеств. С/И Повторение технических и тактических приемов игры.	1	1	0	22.05.2023	Тестирование;
97.	Повторение техники бега на длинные дистанции. Здоровье и ЗОЖ С/И	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	95	
-------------------------------------	----	---	----	--

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Основная учебно-методическая литература

Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы Лях В.И., А.А.Зданевич.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура

Виленский М.Я М.В. Физическая культура 5-7 кл.

. Лях В.И., А.А.Зданевич.Физическая культура 8-9

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»; <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал; <http://www.ege.edu.ru> – портал информационной поддержки Единого государственного экзамена; <http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Обруч гимнастический

Секундомер

Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Конусы разметочные на опоре

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (5м)

Номера нагрудные

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Полка для хранения баскетбольных мячей

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Обруч гимнастический

Секундомер

Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Конусы разметочные на опоре

Лента финишная

Номера нагрудные

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Полка для хранения баскетбольных мячей

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

