

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области
Отдел образования администрации Одоевского района
МКОУ "ОСОШ имени В.Д. Успенского

"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Свистунова Е.А.

Протокол №1

т "25" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Мелешкова Г.А.

Протокол № 1

от "26" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Кирютина Т.И.

Приказ № 95

от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2576205)

учебного предмета
«Физическая культура»
Для 6 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель : Антонов Игорь Васильевич
Учитель физической культур

п. Одоев 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[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 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 и 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 физкультпауз, 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 вверх 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 игры.

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 6 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 и 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 физкультурминуток и физкультпауз 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 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.	Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами составления	Практи	https://resh.edu.ru/subject/

	физической культуры.					и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	ческая работа;	esson/7130/start/261862/
2.2.	Физическая подготовка человека.	0.5	0	0.5		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.3.	Правила развития физических качеств.	1	0	1		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0.5	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.5	0	0.5		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/

						формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;		
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.5	0	0.5		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

						(работа в парах);;		
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	0	1		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

	«перешагивание».					ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
3.7.	Упражнения для коррекции телосложения.	0.5	0	0.5		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.8.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	0.5	0	0.5		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.9.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	0.5	0	0.5		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.10	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	0.5	0	0.5		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/

3.11	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.12	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	3	1	2		разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.13	Модуль «Гимнастика». Знакомство	1	0	1		разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html

	о с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.						работа;	
3.14	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.15	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
3.16	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	0.5	1.5		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/

						(обучение в группах);;		
3.17	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	2	0.5	1.5		описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
3.18	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1	0	1		описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом,	3	0.5	2.5		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	5	1	4		наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html

						отличительные признаки и делают выводы;;		
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	5	0.5	4.5		наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	4	0.5	3.5		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста	2	0	2		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

	без мяча.							
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе.	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя	4	0.5	3.5		совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/

	по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.					расстояния и направления (обучение в парах);;	работа;	
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	1	7		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;	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Вводный. Т.Б. во время занятий физической культурой. (О.З-1.РК-1) . Высокий старт 10-15м (обучение).	1	1	0		Устный опрос
2.	. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в	1	0	0		Практическая работа
3.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в	1	0	0		Практическая работа
4.	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвиж. игры с элем.л/атл.	1	0	0		Практическая работа
5.	О.З-10-11 Метание мяча Развитие выносли. Развитие сил. к-в	1	0	0		Практическая работа
6.	Бег с ускорением 30 м 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (1	0	0		Практическая работа
7.	Медленный бег. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в	1	0	0		Практическая работа
8.	(О.З-3).. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		Практическая работа
9.	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0		Практическая работа
10.	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами	1	0	0		Практическая работа

	л/атлетики.					
11.	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	0	0		Практическая работа
12.	(О.3-4). Бег с ускорением 60 м Развитие скор.-сил.	1	0	0		Практическая работа
13.	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики	1	0	1		Практическая работа
14.	БАСКЕТБОЛ История баскетбола. Т.Б. на уроках по спортивным играм.(О.3-5)(Р.К-3).	1	1	0		Устный опрос
15.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	1	0	0		Практическая работа
16.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед	1	0	0		Практическая работа
17.	Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол. .	1	0	0		Практическая работа
18.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	0	0		Практическая работа
19.	Вырывание и выбивание мяча. Финты.	1	0	0		Практическая работа
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника .	1	0	0		Практическая работа

21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа
22.	МИНИ-ЛАПТА ТБ на уроках Лопты.О.3-6)(Р.К-6).Передача мяча на точность.Ловля и передача мяча в парах.	1	1	0		Устный опрос
23.	Удары по мячу способом-сбоку вверх.с боку на дальность..учебная игра в лопту.	1	0	0		Практическая работа
24.	Осаливание после кувырка.Учебная игра в лопту по упрощенным правилам.	1	0	0		Практическая работа
25.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Т.Б на уроках гимнастики.(О.3-7) О.Р.У. Лазание по канату.	1	1	0		Устный опрос
26.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
27.	(Р.К-5).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
28.	Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
29.	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
30.	Строевые упр. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на	1	0	0		Практическая работа

	перекладине. ОФП					
31.	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	0	0		Практическая работа
32.	(О.3-8).Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП	1	0	0		Практическая работа
33.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
34.	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
35.	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
36.	Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП	1	0	0		Практическая работа
37.	(О.3-9).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	0	0		Практическая работа
38.	Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	0	0		Практическая работа
39.	Упражнения на брусьях. опорный прыжок.	1	0	0		Практическая работа
40.	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП	1	0	0		Практическая работа
41.	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	0	0		Практическая работа
42.	(О.3-16).Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату	1	0	0		Практическая работа

43.	МИНИ-ЛАПТА (О.3-24).Лапта. Передача мяча при встречном движении Учебная игра в лапту.	1	0	0		Практическая работа
44.	ОРУ .Выполнение передач на точность .Осаливание бегущего игрока.	1	0	0		Практическая работа
45.	ОР У.Удары битой способом-сверху -свечой. Учебная игра в лапту по упрощенным правилам .	1	0	0		Практическая работа
46.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. .(О.3-15)(Р.К-4).	1	0	0		Практическая работа
47.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	0	0		Практическая работа
48.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	0	0		Практическая работа
49.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1	0	0		Практическая работа
50.	Техника бесшажного одновременного хода .эстафета.	1	0	0		Практическая работа
51.	Одновременный бесшажный ход.Техника выполнения	1	0	0		Практическая работа
52.	Преодоление препятствий произвольным способом	1	0	0		Практическая работа

53.	Подъем елочкой на склоне 45°Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	0	0		Практическая работа
54.	Прохождение дистанции до 3 км(О.3-18).	1	0	0		Практическая работа
55.	Подъем елочкой на склоне 45°Техника спусков.	1	0	0		Практическая работа
56.	Лыжные гонки на 1 км. Соревнование.	1	0	0		Практическая работа
57.	Подъем елочкой на склоне 45°Торможение плугом при спусках.	1	0	0		Практическая работа
58.	Подвижные игры на лыжах . Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
59.	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	0	0		Практическая работа
60.	Встречная эстафета без палок Падем в гору = елочкой = лесенкой =.	1	0	0		Практическая работа
61.	Торможение плугом, подъем елочкой.	1	0	0		Практическая работа
62.	Круговая эстафета до 150 м . Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
63.	Техника торможения плугом, спуск.	1	0	0		Практическая работа
64.	Преодоление препятствий произвольным способом падем в гору = лесенкой =	1	0	0		Практическая работа
65.	Прохождение дистанции до 3 км. (О.3-25).(Р.К-9).	1	0	0		Практическая работа

66.	Лыжные гонки на 1 км. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
67.	Подвижные игры на лыжах. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
68.	Встречная эстафета без палок. Спуски с горы.	1	0	0		Практическая работа
69.	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками. Подведение итогов.	1	0	0		Практическая работа
70.	ВОЛЕЙБОЛ ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств	1	0	0		Практическая работа
71.	Совер. стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1	0	0		Практическая работа
72.	Совер. техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	1	0	0		Практическая работа
73.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	0	0		Практическая работа
74.	Совер. техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	0	0		Практическая работа
75.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	0	0		Практическая работа
76.	Т.Б. техника приема и передачи мяча в парах.. О.3-20-Совершенствование	1	0	0		Практическая работа

	нижней прямой подачи.					
77.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	0		Практическая работа
78.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
79.	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
80.	БАСКЕТБОЛ Т.Б. Бросок мяча Тактика свободного нападения .(О.3-14).(Р.К-7).	1	0	0		Практическая работа
81.	Вырывание и выбивание мяча Финты.	1	0	0		Практическая работа
82.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	0	0		Практическая работа
83.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0	0		Практическая работа
84.	Бросок мяча в кольцо. Тактика свободного нападения	1	0	0		Практическая работа
85.	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0		Практическая работа
86.	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	0	0		Практическая работа
87.	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	0	0		Практическая работа

88.	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1	0	0		Практическая работа
89.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра	1	0	0		Практическая работа
90.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ТС и ТБ по разделу л/атлетики.(О.3-22)(Р.К-8).. Беговые упражнения.	1	0	0		Практическая работа
91.	Совершенствование техники метания теннисного мяча. Бег 60м.	1	0	0		Практическая работа
92.	Старт с опорой на одну руку.Контрольное упражнение – метание м/ мяча.	1	0	0		Практическая работа
93.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	0	0		Практическая работа
94.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	0		Практическая работа
95.	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега(О.3-26).	1	0	0		Практическая работа
96.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	0	0		Практическая работа
97.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	0	0		Практическая работа
98.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до	1	0	0		Практическая работа

	8 мин.					работа
99.	(0.3-23)Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	0	0		Практическая работа
100.	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	0	0		Практическая работа
101.	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	0	0		Практическая работа
102.	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1	0	0		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	45		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>
 РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
 Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>
 Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>
 Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
 Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>
 Метод совет: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Волейбольная стойка универсальная
 Сетка волейбольная
 Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой
Секундомер однокнопочный
Номера нагрудные для командных игр (10х2)
Ворота для мини футбола
Сетка для ворот мини футбола
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Табло перекидное
Свисток игровой
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м
Секундомер однокнопочный
Жилетки игровые с номерами
Флажки разметочные
Мячи волейбольные
Мячи для большого тенниса
Кегли
Флажки разметочные с опорой
Лента разметочная
Скакалка удлиненная
Скакалка гимнастическая
Табло перекидное
Мат поролоновый (2х1х0,1)
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Медицинбол 1 кг
Секундомер однокнопочный
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов Мячи для большого тенниса
Финишная лента
Дорожка разметочная для прыжков и метаний
Аптечка для оказания первой помощи
Канат для лазания 5м
Козёл гимнастический
Мат поролоновый (2х1х0,1)
Мост гимнастический подкидной
Стенка гимнастическая 2,8х0,8

Медицинбол 1 кг
Медицинбол 2 кг
Скакалка детская отечественная
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.

Мячи для художественной гимнастики

Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.