

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования г. Твери

МОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО
МО учителей физкультуры

Смирнова И.М.

Протокол №

от "" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Никитина С.С.

Приказ №

от "" 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2407509)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Смирнова Ирина Михайловна
учитель физической культуры

г. Тверь 2022

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 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 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».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

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	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на; предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения; конкретизируют; требования по отдельным разделам и темам;;	Объяснение;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0		интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований; делают; выводы о возможном в них участии;	Объяснение;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0		приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в; жизнедеятельности современного человека;	Объяснение;	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0		характеризуют Олимпийские игры как яркое; культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	беседа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» в; значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	беседа;	https://resh.edu.ru/

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и; «неправильная осанка»; видами осанки и возможными причинами нарушения; ;	беседа;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0		выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов; смещение внутренних органов; нарушение кровообращения).; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях; приводят примеры их целевого; предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0		разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя; определяют; состояние организма по определённой формуле; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0		проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0		составляют дневник физической культуры;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе; жизни современного человека; ;	беседа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов; с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула; ;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/

3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		разучивают упражнения на подвижность суставов; выполняют их из разных исходных положений; с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног; вращением туловища с большой амплитудой.;;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0		записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0		разучивают упражнения в равновесии; точности; движений; жонглировании малым (теннисным) мячом; ;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на; самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; ;	беседа;	https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	0		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль "Кроссовая подготовка" Кроссовый бег по кругу 300 м	1	0	0		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль "Кроссовая подготовка" Кроссовый бег по кругу 1000м	1	0	0		; совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль "Кроссовая подготовка" Бег в равномерном темпе до 12 минут	1	0	0		совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до 12 мин.;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;;	беседа; устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча в; неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; ;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; с помощью подводящих и; имитационных упражнений; ;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых; способностей; ;	беседа; устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»; ролью и значением спортивно-; оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; ;	беседа;	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; ;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд; ноги «скрестно»; ;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; ;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0		описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/

3.24.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0		определяют задачи и последовательность; самостоятельного обучения технике опорного прыжка; ;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	0		Разучивают гимнастические комбинации на гимнастическом бревне.;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение приставным шагом;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; ;	Устный опрос; беседа; ;	https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2.5	0	0		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи; определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; ;	Устный опрос; беседа; ;	https://resh.edu.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении; выделяют отличительные элементы их техники;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди; стоя на месте; анализируют фазы и элементы техники;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места; выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; ;	Устный опрос; беседа; ;	https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют; иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой»; «по кругу»; «змейкой»; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения; делают выводы; ;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0		рассматривают; обсуждают и анализируют образец техники учителя; определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов; делают выводы;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.;;	практическое занятие; зачет;	https://resh.edu.ru/
3.41.	Модуль "Подвижные игры". Подвижная игра "Лапта" . Передачи и ловля теннисного мяча.	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику передачи и ловли; теннисного мяча двумя руками с места (обучение в парах; в тройках);;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/
3.42.	Модуль "Подвижные игры". Подвижная игра "Лапта". Броски и ловля теннисного мяча.	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ловли и бросков ; теннисного мяча двумя руками с места (обучение в парах; в тройках);;	практическое занятие;	https://resh.edu.ru/
3.43.	Модуль "Подвижные игры". Подвижная игра "Лапта" . Удары битой по мячу.	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ударов битой; теннисного мяча с места (обучение в парах);;	Тестирование; практическое занятие;	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		56						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	0		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований; комплекса ГТО; ;	учет текущих достижений;	https://resh.edu. ru/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности по л/а. Программный материал и требования к его освоению. Беговые упр. с измен скорости и направлений.	1	0	0		работа на уроке;
2.	Древние олимпийские игры. Низкий и высокий старт. Бег 30 м	1	0	0		беседа; зачет;
3.	Беговые упр. с ускорением. Бег 60 м с высокого старта.	1	0	0		работа на уроке; зачет;
4.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1	0	0		беседа; работа на уроке;
5.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Челночный бег 3*10 м.	1	0	0		работа на уроке; зачет;
6.	Кроссовый бег по кругу 300 м	1	0	0		работа на уроке;
7.	Кроссовый бег по кругу 1000м	1	0	0		работа на уроке;
8.	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	0	0		работа на уроке; зачет;
9.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		работа на уроке;
10.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжки в длину с места.	1	0	0		беседа; зачет;
11.	Ведение дневника физической культуры. Броски набивного мяча 2 руками из-за головы.	1	0	0		беседа; работа на уроке;

12.	Правила по футболу , использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0		беседа; работа на уроке;
13.	Футбол. Ведение футбольного мяча	1	0	0		работа на уроке;
14.	Футбол. Обводка мячом ориентиров	1	0	0		работа на уроке;
15.	Футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0		работа на уроке;
16.	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		работа на уроке;
17.	Понятие " спортивно- оздоровитель-ная деятельность. Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения.	1	0	0		беседа; работа на уроке;
18.	Режим дня и его значение для современного школьника. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		беседа; работа на уроке;
19.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках.	1	0	0		беседа; работа на уроке;
20.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.Кувырок вперёд ноги «скрёстно», стойка на лопатках.	1	0	0		беседа; зачет;
21.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Кувырок назад в группировке, "мост" из положения лежа.	1	0	0		работа на уроке;
22.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок назад из стойки на лопатках, "мост"	1	0	0		работа на уроке; зачет;

23.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Строевые упражнения.	1	0	0		работа на уроке;
24.	Упражнения утренней зарядки. Гимнастические комбинации на низком бревне(ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседание ,соскок прогнувшись)	1	0	0		работа на уроке;
25.	Водные процедуры после утренней зарядки. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	0		работа на уроке;
26.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	0		Зачет;
27.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	0		работа на уроке;
28.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0		работа на уроке;
29.	Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	0		Зачет;
30.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	0		работа на уроке;
31.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Наклон туловища из положения сидя.	1	0	0		работа на уроке;
32.	Правила по волейболу. Техника безопасности в спорт. играх. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	0	0		беседа; работа на уроке;
33.	Передачи мяча 2 руками сверху на месте.	1	0	0		работа на уроке;

34.	Передачи мяча сверху на месте, над собой. Передачи мяча снизу на месте.	1	0	0		работа на уроке; зачет;
35.	Передачи мяча сверху через сетку, над собой. Передачи мяча снизу на месте.	1	0	0		работа на уроке;
36.	Передача мяча сверху на месте. Передача мяча снизу на месте, через сетку.	1	0	0		Зачет; работа на уроке;
37.	Передачи мяча сверху и снизу во встречных колоннах. Передачи мяча снизу на месте.	1	0	0		работа на уроке;
38.	Нижняя прямая подача с 3 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		работа на уроке;
39.	Нижняя прямая подача с 3 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		работа на уроке;
40.	Нижняя прямая подача с 3 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		зачет;
41.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	0		работа на уроке;
42.	Правила по баскетболу. Различные способы перемещения в баскетболе, стойка игрока. Ведение мяча.	1	0	0		беседа; работа на уроке;
43.	Стойка игрока, остановка в шаге. Ведение мяча в движении.	1	0	0		работа на уроке;
44.	Ведение мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением.	1	0	0		зачет;
45.	Ловля и передача мяча 2 руками от груди на месте.	1	0	0		работа на уроке;
46.	Передачи мяча от груди , из-за головы , снизу в движении .	1	0	0		работа на уроке;
47.	Ловля мяча 2 руками на месте - бросок 2 руками с места. Игра по упрощенным правилам	1	0	0		зачет;

48.	Эстафета с ведением мяча и бросками в кольцо.	1	0	0		работа на уроке;
49.	Бросок мяча с места в кольцо Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		работа на уроке;
50.	Броски мяча 2 руками после ведения. Игра по упрощенным правилам	1	0	0		работа на уроке; зачет;
51.	Броски мяча 2 руками от груди после ведения и остановки. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0		работа на уроке;
52.	Правила техники безопасности по л/а. Эстафета беговая, с мячом, со скакалкой.	1	0	0		работа на уроке;
53.	Беговые упр. из различных и. п. Низкий и высокий старт. Челночный бег 3*10 м.	1	0	0		работа на уроке; зачет;
54.	Развитие скоростно - силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	0	0		работа на уроке;
55.	"Здоровый образ жизни" и значение здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	0	0		беседа; зачет;
56.	Низкий и высокий старт. Бег 30 м	1	0	0		работа на уроке;
57.	Низкий старт с последующим ускорением. Бег 60 м.	1	0	0		работа на уроке;
58.	Техника безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		работа на уроке;
59.	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с 7 - 9 беговых шагов.	1	0	0		работа на уроке;

60.	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с 7 - 9 беговых шагов.	1	0	0		зачет;
61.	Метание мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов.	1	0	0		работа на уроке;
62.	Метание мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов.	1	0	0		работа на уроке;
63.	Метание мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов.	1	0	0		зачет;
64.	Кроссовый бег по кругу 300 м	1	0	0		работа на уроке;
65.	Кроссовый бег по кругу 1000м	1	0	0		работа на уроке;
66.	Подвижная игра "Лапта" . Передачи и ловля теннисного мяча.	1	0	0		работа на уроке;
67.	Подвижная игра "Лапта". Броски и ловля теннисного мяча.	1	0	0		работа на уроке;
68.	Подвижная игра "Лапта" . Удары битой по мячу.	1	0	0		работа на уроке;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				

83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 5 класс В.И. Лях (М.: Издательство Просвещение).;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzgz.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Скамейки гимнастическая 1
- 3 Набор гимнастических матов 2
- 4 Гимнастический козел 1
- 5 Скакалки 10
- 6 Гимнастические палки 20
- 7 Мостик гимнастический подкидной 1
- 8 Щит баскетбольный игровой 2
- 9 Кольца баскетбольные 2
- 10 Мячи баскетбольные 10
- 11 Волейбольные стойки 2
- 12 Волейбольная сетка 1
- 13 Мячи волейбольные 10
- 14 Ворота для мини-футбола 2
- 15 Мячи футбольные 4
- 16 Секундомер электронный 1
- 17 Рулетки 2
- 18 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1 1
- 19 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 20 Игровое поле для волейбола 1
- 21 Набивные мячи 10

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

секундомер, рулетка, мячи - волейбольные, футбольные, баскетбольные, для большого тенниса, компьютер

