

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для учащихся 5А класса составлена на основе ОПП ООО МБОУ «СОШ №13» и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Рабочие программы: Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2015.

Предметная линия учебников: Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 классы : учеб.для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2015, рассчитанной на 102 часа в год(3 часа в неделю)

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3х10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без учета		врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе

освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценостные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса
В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в

висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; гимнастической лестнице;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, пионербол, футбол, - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка. Обучение техники лыжных ходов

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТАМ

№ п\п	вид программного материала	кол - во часов	четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2.	Спортивные игры	27	7	-	12	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24	-	24	-	-
4.	Лёгкая атлетика	33	17	-	-	16
5.	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	ИТОГО:	102	24	24	30	24

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закаливать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды. Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в новую должен производиться совместно врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков представлены в таблице.

Критерии оценивания двигательных навыков:

Выставление оценок в классный журнал (по 5-балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительные ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ№13

-----И.И.Сухова

Приказ от «29» августа 2020г.

№

№ урока	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
---------	-----------------------------	---	----------------------------	-------------------------------------

Раздел программы – лёгкая атлетика – 15 часов

1.	Вводный урок: -лёгкая атлетика; -общие правила безопасности на уроках ФК; -правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Определять и кратко характеризовать лёгкую атлетику, как вид спорта, историю её развития, успехи российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях. Определять ситуации требующие применения мер профилактики травматизма на уроках ФК. Осознавать необходимость соблюдения правил безопасного поведения, как своего, так и окружающих.		
2.	Спринтерский бег. Обучение техники высокого старта и стартового разгона.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флагшками». Инструктаж по ТБ		
3.	Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции	организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением		

		(30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.		
4.	Совершенствование техники спринтерского бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Выполнение правил челночного бега.		
5.	Спринтерский бег. Правила соревнований в спринте. Контрольный бег на 30 м	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Выполнение правил соревнований. Контрольный бег на 30 м		
6.	Спринтерский бег. Контрольный бег на 60 м Встречные беговые эстафеты.	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м) Контр.бег на 60 м финиширование, спец беговые упр. Встречные беговые эстафеты.		
7.	Обучение техники прыжков в длину с места и с разбега. Правила соревнований в прыжках в длину.	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правильность выполнения отталкивания в прыжках с места. Выполнение правил безопасности при поточном выполнении упражнений и при приземлении.		
8.	Совершенствование техники прыжко в длину с разбега в 3-5 шагов.	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2		

		<p>или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Правильная постановка стопы при отталкивании.</p> <p>Активная работа маховой ноги, синхронизация работы рук и ног.</p>		
9.	Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>СПУ - многоскоки с ноги на ногу; прыжок через шаг.</p> <p>Прыжки через невысокий барьер.</p> <p>Раннее опускание ног при приземлении.</p>		
10.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
11.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
12.	Учёт техники прыжка в длину с разбега в условиях соревнований.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на		

		<p>результат. Волнение в соревновательной обстановке.</p> <p>Технические ошибки в различных фазах прыжка.</p>		
13.	<p>Обучение техники метания малого мяча.</p> <p>Правила безопасности при выполнении метания.</p>	<p>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.</p> <p>Технические ошибки в различных фазах метания.</p> <p>Нарушения правил безопасности при метании.</p> <p>Равномерный бег до 1 км.</p>		
14.	<p>Совершенствование техники метания малого мяча.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции.</p>	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.</p> <p>Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.). Бег на средние и длинные дистанции. Неправильное распределение усилий на дистанции. Ошибки в технике бега и метания.</p>		
15.	Бег на 1000м с целью определения начального уровня развития выносливости	ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону на 1000м – на результат.		

Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) – 12 часов

16.	<p>Баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр.</p> <p>Баскетбол в России (СССР) и за рубежом.</p> <p>Правила безопасности на уроках баскетбола.</p>	<p>Убеждение в необходимости регулярных тренировок для достижения успеха в любом игровом виде спорта и, в баскетболе, в частности.</p> <p>Обязательность выполнения правил безопасности на уроках и в самостоятельных занятиях.</p>		
-----	---	---	--	--

17.	Обучение технических приёмов баскетбола без мяча (стойки, перемещения, остановки).	Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Подвижные игры и эстафеты и использованием технических приемов без мяча.		
18.	Обучение техники передачи двумя руками от груди и ловля мяча на месте.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно» Правильная постановка рук при передаче и ловле.		
19.	Обучение техники передачи двумя от груди и ловля мяча на месте с изменением расстояния и направления передачи.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч» Овладение умением выхода на мяч.		
20.	Обучение техники передачи одной от плеча и ловля мяча на месте. Передачи и ловля мяча в движении.	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от груди на месте в парах с шагом (в движении). Подвижная игра «Мяч капитану» с использованием только передач.		
21.	Обучение техники ведения мяча на месте и в движении.	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча на месте и в движении		

		шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Игра «Мяч капитану» с использованием передач и ведение. Выполнение ведения жёсткой кистью, одними пальцами, ударами.		
22.	Выполнение технических приёмов баскетбола в различных сочетаниях. Обучение техники бросков от головы в кольцо.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра «Мини-баскетбол». Несогласованность в работе ног, рук, туловища во время выполнения броска.		
23.	Обучение техники бросков от головы в кольцо.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра «Мини-баскетбол». Несогласованность в работе ног, рук, туловища во время выполнения броска.		
24.	Совершенствование техники бросков от головы в кольцо.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра «Мини-баскетбол». Несогласованность в работе ног, рук, туловища во время выполнения броска.		
25.	Подвижные и спортивные игры	Учебная игра «Мини-баскетбол». Игры по выбору детей		
26.	Подвижные и спортивные	Учебная игра «Мини-		

	игры	баскетбол». Игры по выбору детей		
27.	Подвижные и спортивные игры	Учебная игра «Мини-баскетбол». Игры по выбору детей		
Раздел программы – гимнастика с элементами акробатики – 21 час				
28.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. ИОТ- 079 Строевые упражнения.	История гимнастики. Выдающиеся отечественные гимнасты. Виды гимнастики. Строевые упражнения.		
29.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.Строевые и общеразвивающие упражнения. Обучение техники кувырка вперёд и назад.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Учить слаженности при выполнении строевых приёмов. Добиваться наиболее плотной группировки при выполнении кувырков. Обеспечить страховку и безопасное выполнение акробатических элементов.		
30.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость.		
31.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад в группировке. Совершенствование стойки на лопатках.	Перестроения в движении. ОРУ силовой направленности. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Обеспечить страховку и безопасное выполнение акробатических элементов.		
32.	Совершенствование	Перестроения в движении. ОРУ		

	техники кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост»	силовой направленности. Кувырки в группировке. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость.		
33.	Развитие гибкости с помощью упражнений йоги. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Перестроения в движении. ОРУ силовойнаправл-ти. Упражнения на гибкость из йоги. Кувырки в группировке. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость.		
34.	Совершенствование техники стойки на лопатках с прямыми ногами и фиксацией. Мост из положения лёжа на спине.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения со скакалкой. Связки акробатических элементов.		
35.	Совершенствование техники стойки на лопатках с прямыми ногами и фиксацией.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения со скакалкой. Связки акробатических элементов.		
36.	Обучение техники выполнения дыхательных упражнений «пилатес».	Суставная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений на ковриках «пилатес»		
37.	Обучение техники упражнения в равновесии	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком бревне: стойки, различные виды ходьбы, повороты		
38.	Совершенствование техники упражнения в равновесии. Обучение техники лазания по гимнастической лестнице.	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком бревне: стойки, различные виды ходьбы, повороты Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.		

39.	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Подтягивание в висе.	Комплекс ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и низком бревне: стойки, различные виды ходьбы, повороты Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе		
40.	Обучение техники опорного прыжка на гимнастического козла(стопку гимнастических матов).	Комплекс ОРУ на гибкость и координацию. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).		
41.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла (стопку гимнастических матов).	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г. скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.		
42.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла.	ОРУ с гантелями. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
43.	Учёт техники опорного прыжка на гимнастического козла(стопку гимнастических матов).	Строевые упражненияОпорный прыжок-на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.		
44.	Развитие двигательных качеств- ловкость, сила	Упражнения на пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
45.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1. Упражнения со		

		<p>скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнения на пресс 3. Упражнения на гибкость 4. Упражнения на координацию 5. Упражнения на ловкость с мячом 		
46.	Гимнастическая полоса препятствий.	<p>Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Полоса препятствий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку на каждую ногу 3. Пролезание под барьерами 4. Бег «змейкой» 5. Пробегание по скамейке 		
47.	Развитие двигательных качеств- ловкость, сила	<p>Упражнения на пресс.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>		
48.	Круговая тренировка.	<p>Работа по станциям(15с)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения со скакалкой 2.Упражнения на пресс 3.Упражнения на гибкость 4.Упражнения на координацию 5.Упражнения на ловкость с мячом 		

Раздел программы – лыжная подготовка – 18 часов

49.	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка и инвентарь лыжника. Виды лыжного спорта и его история. Классические и коньковые ходы.</p> <p>ИОТ №080</p>	<p>Убеждение в необходимости выполнения правил безопасности при занятиях лыжными видами спорта.</p> <p>Мотивирование на серьёзное отношение к выполнению упражнений.</p>		
50.	Обучение техники скользящего шага и попеременн.	Техника скользящего шага и попеременн. двухшажного хода. Корректировка потери равновесия, укорачивания		

	двуихшажногохода.	скользящего шага, двуихпорного скольжения.		
51.	Обучение техники попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода.	Техника попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода. Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног.		
52.	Обучение техники попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода.	Техника попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода. Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног.		
53.	Безопасность при занятиях горной техникой. Обучение техники спуска в высокой стойке, торможение падением, подъём «ёлочкой».	Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная кантовка лыж при подъёме. Убеждение в необходимости освоения техники торможения падением.		
54.	Совершенис-е техники попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода.	Техника попеременн. двухшажного и одновременн.бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5км.Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног.		
55.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке, подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой».	Техника спуска в высокой стойке, подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой».Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная кантовка лыж при подъёме. Прохождение дистанции до 1,5км.		
56.	Совершенис-е техники	Техника попеременн. и		

	попеременн. и одновременного двухшажного хода, одновременн.бесшажного хода.	одновременного двухшажного хода, одновременн. бесшажного хода.Исправление технических ошибок в отталкивании руками и координации работы рук, туловища, ног		
57.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой.	Техника спуска в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой. Прохождение дистанции до 1,5км.		
58.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до трёх км	Сохранение правильной техники передвижения на фоне усталости. Приложение волевых усилий.		
59.	Контрольное прохождение дистанции 1 км. Совершенствование техники спуска в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой.	Контрольное прохождение дистанции- 1км. Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная кантовка лыж при подъёме и торможении.		
60.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до трёх км	Сохранение правильной техники передвижения на фоне усталости. Приложение волевых усилий.		
61.	Совершенствование спуска в высокой стойке,	Исправление ошибок в стойке на спуске, недостаточная		

	торможение и поворот «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	кантовка лыж при подъёме и торможении.		
62.	Повторное прохождение отрезков от 200 до 500 м с общим объёмом до полутора км.	Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости и на фоне усталости. Приложение волевых усилий.		
63.	Совершенствование спуска в высокой стойке, повороты переступанием на спуске, подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой».	Обучение быстрому переносу веса тела с ноги на ногу при повороте переступанием. Эстафеты.		
64.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Контрольное прохождение дистанции 1 км.	Контрольное прохождение дистанции 1 км. Эстафеты на пологом склоне. Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости и на фоне усталости. Приложение волевых усилий для достижения высокого результата.		
65.	Игры и эстафеты на лыжах.	Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости, выполнение правил безопасности и игр (эстафет).		
66.	Игры и эстафеты на лыжах.	Сохранение правильной техники передвижения на высокой скорости, выполнение правил безопасности и игр (эстафет).		

Раздел программы - спортивные игры (футбол) – 10 час

67.	Футбол – игра миллионов. Правила безопасности на	Знакомство с историей футбола и основными терминами и правилами безопасности. Передвижение игрока, удары		
-----	--	--	--	--

	уроках.	по мячу.		
68.	Обучение техники перемещения в футболе без мяча и с мячом, простейшие технические приёмы.	Перемещение игрока. Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола Понимание важности движения без мяча в футболе, понимание важности правильного выполнения технических приёмов.		
69.	Разучивание и закрепление техники перемещений и приёмов владения мячом.	Перемещение игрока. Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Исправление ошибок в технике выполняемых приёмов.		
70.	Ознакомление с техникой ведения мяча. Передачи и остановки мяча в парах.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. Ведение мяча обеими ногами, чрезмерное отпускание мяча от себя. Понимание важности точности в передачах.		
71.	Комплексное выполнение технических приёмов игры. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение с изменением скорости и пассивным сопротивлением. Правильные сочетания в выполнении технических приёмов. Взаимодействие с партнёром.		
72.	Разучивание простейших тактических действий во взаимодействии с партнёром и при противодействии соперника.	Выполнение разученных технических приёмов в малых группах. Правильная оценка местоположения партнёра и соперника, расстояний до них, правильный выбор технических действий, обусловленный		

		вышеуказанными факторами.		
73.	Закрепление Разучивание индивидуальных тактических действий.	Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам Техника ранее разученных технических приёмов: индивидуально, в парах и группах.		
74.	Разучивание новых способов выполнения передачи и удара (удар серединой и внешней частью подъёма), Передачи и удары с различной силой и на разные расстояния. Групповые технико-тактические действия в «квадрате	Удары по мячу внутренней частью подъёма. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола Правильная постановка опорной ноги, нанесение удара по средней части мяча. Передачи и удары с различной силой и на разные расстояния. Групповые технико-тактические действия в «квадрате 4*2».		
75.	Закрепление технико-тактических умений в групповых упражнениях.	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра на площадке уменьшенных размеров с выполнением различных тактических заданий.		
76.	Закрепление технико-тактических умений в групповых упражнениях. Учебная игра на площадке уменьшенных размеров с выполнением различных тактических заданий.	Умение не выключаться из игры после окончания игрового эпизода, а переключаться на выполнение других действий.		

Раздел программы – спортивные игры (волейбол) – 10 часов

77.	<p>Сведения из истории и теории волейбола.</p> <p>Основные технические приёмы волейбола.</p> <p>Правила безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Стойки и перемещения.</p>	<p>Вызов интереса к освоению волейбола.</p> <p>Понятия о специфичности технических приёмов волейбола.</p> <p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.</p>		
78.	<p>Обучение техники передачи двумя руками сверху.</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; «Пионербол».</p>		
79.	<p>Закрепление техники передачи двумя руками сверху.</p> <p>Ознакомление с техникой приёма двумя руками снизу.</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Приём мяча снизу над собой , у сетки в парах. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» Коррекция техники выполнения приёмов.</p>		
80.	<p>Закрепление техники приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах.передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.</p>		

81.	<p>Нижняя прямая подача мяча – ознакомление.</p> <p>Закрепление техники приёма и передачи мяча в парах.</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».</p>		
82.	<p>Совершенствование техники нижней прямой подача мяча.</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.</p>		
83.	<p>Закрепления техники выполнения приёмов игры.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра в пионербол с элементами волейбола.</p>		
84.	<p>Закрепления техники выполнения приёмов игры.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.</p>		

	Ознакомление с начальными тактическими действиями в защите и нападении. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в миниволейбол		
85.	Закрепление тактики свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в миниволейбол		
86.	Контрольный урок по выполнению технических приёмов индивидуально, в парах и в игре.	Преодоление волнения при контролльном выполнении технических приёмов.		

Раздел программы – лёгкая атлетика – 16 часов

87	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Закрепление навыков спринтерского бега. Ознакомление с техникой	Осознание необходимости соблюдения правил безопасного поведения, как своего, так и окружающих. ОРУ в движении.		
----	--	--	--	--

	прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».	Специальные беговые упражнения. Бег из различный исходных положений.		
88	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.Обучение техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».	ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з		
89	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием». Закрепление навыков спринтерского бега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление)		
90	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р		
91	Тестирование скоростно-силовых (прыжок в длину с места) и координационных (челночный бег 3 x 10 м) способностей.	Концентрация учащихся на достижении максимального результата в выполняемых упражнениях.		
92	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) Упражнения со скакалкой Упражнения на пресс Упражнения на силу рук (подтягивание) Упражнения на силу ног (приседание) Упражнения на ловкость с мячом		

93	Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта и стартового разгона.	Высокий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
94	Спринтерский бег. Закрепление техники высокого старта и стартового разгона. Тестирование скоростных способностей (бег – 30 м.).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Тестирование скоростных способностей (бег – 30 м.). Развитие скоростных качеств.		
95	Спринтерский бег. Тестирование скоростных способностей (бег – 60 м.).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. «Разведчики и часовые»		
96	Закрепление техники техники бега на выносливость.	Бег в равномерном темпе (10мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «перестрелка» Развитие выносливости.		
97	Закрепление техники бега на выносливость.	Бег в равномерном темпе (10мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости.		
98	Тестирование уровня развития выносливости (бег 1000 м)	Исправление общих и индивидуальных ошибок в технике. Проявление волевых усилий для преодоления утомления.		

99	Суставная гимнастика	Выполнение упражнений на коврике в положении сидя, лёжа на животе и спине		
100	Тестирование уровня развития силовых качеств: подтягивание и пресса за 30сек.	Концентрация учащихся на достижении максимального результата в выполняемых упражнениях.		
101	Закрепление техники метания малого мяча.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.). П/и «Кто дальше бросит»		
102	Совершенствование техники метания малого мяча. Легкоатлетические эстафеты.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.). П/и «Кто дальше бросит»		

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Методические пособия для учащихся:

- В.И. Лях, Физическая культура 5-7 класс Просвещение 2015 г.

Учебно-методические пособия для учителя

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов дпн В.И.Лях Москва « просвещение » 2015г;
- В.И. Лях, Физическая культура Методические рекомендации 5-7 классы
- Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов
- В.И. Лях, Физическая культура Тестовый контроль. 5-9 классы
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

Учебно-практическое оборудование	Количества
Стенка гимнастическая	11
Коврик гимнастический	15
Гантели	4
Скамейка гимнастическая	4
Маты гимнастические	8
Мяч набивной (3,5кг)	5
Мяч малый(теннисный)	30
Скакалка гимнастическая	30
Палка гимнастическая	30
Обруч гимнастический	6
Секундомер	1
Рулетка измерительная	1
Номера нагрудные	20
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	15
Жилетки игровые	10
Сетка волейбольная	1

Мячи волейбольные	20
Мячи футбольные	10
Спортивные залы (кабинеты)	
Спортивный зал игровой	1
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря	2
Пришкольная площадка	
Легкоатлетическая дорожка	2
Сектор для прыжков в длину	1
Баскетбольная площадка	1

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
 Протокол № 1
 от 30 августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
 _____ Груздев М.А.

