
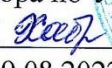



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Верхнеуслонского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Верхнеуслонская гимназия имени Героя Советского Союза Зиннурова Н.Ш.»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
естественно-научного цикла
Широкова М.Г. 
Протокол №1 от 19.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Хайретдинова Г.М. 
Протокол №1 от 19.08.2022



УТВЕРЖДЕНО
Директор
Айзатвафина З.Г. 
Приказ №111-О
Педсовет №1 от 19.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
“Физическая культура”
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Михайлов Фархад Тахирович

учитель физической культуры

Врхний Услон 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 прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0	01.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0	02.09.2022	задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1.5	0	0	03.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	06.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	07.09.2022	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
------	---	-----	---	---	------------	--	----------------------	---

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	13.09.2022	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	14.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	19.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	20.09.2022	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	07.11.2022	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	21.09.2022	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	26.09.2022	сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	27.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	28.09.2022	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	03.10.2022	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;; закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	04.10.2022	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	05.10.2022	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	10.10.2022	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	11.10.2022	разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	12.10.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1.5	0	0	17.10.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	0	18.10.2022	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	19.10.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	24.10.2022	описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	25.10.2022	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	26.10.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	31.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	27.10.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	03.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	04.04.2023	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	05.04.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	10.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.21.	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	11.04.2023	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	12.04.2023		Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.23.	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	2	0	0	17.04.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	18.04.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	0	01.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	0	02.12.2022	контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»; закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	04.07.2022	контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</i>	2	0	0	06.12.2022	разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	07.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	08.12.2022 29.12.2022	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	0	0	08.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

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	09.11.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	0	14.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	15.11.2022 21.11.2022	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;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	23.11.2022 30.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	0	11.01.2023 19.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2	0	0	22.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	20.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	0	19.04.2023 29.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	2	0	0	06.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	07.04.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	0	13.04.2023	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	0	10.05.2023	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	01.02.2023 25.02.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	0	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени Урок 3 Физическая культура	1	0	0	03.09.2022	Практическая работа;
4.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0	05.09.2022	Практическая работа;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	08.09.2022	Практическая работа;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;

9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	17.09.2022	Практическая работа;
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	22.09.2022	Практическая работа;

11.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	23.09.2022	Тестирование;
12.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	24.09.2022	Практическая работа;
13.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	28.09.2022	Практическая работа;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	29.09.2022	Практическая работа;
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	30.09.2022	Тестирование;
16.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;

18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	08.10.2022	Практическая работа;
19.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0	13.10.2022	Тестирование;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;

21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	15.10.2022	Практическая работа;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	20.10.2022	Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	22.10.2022	Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	29.10.2022	Практическая работа;

28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	10.11.2022	Зачет;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	12.11.2022	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;

33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	19.11.2022	Практическая работа;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	24.11.2022	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;

36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	26.11.2022	Практическая работа;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.11.2022	Зачет;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	30.11.2022	Практическая работа;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
41.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка впередвверх прогнувшись	1	0	0	03.12.2022	Практическая работа;

42.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка впередвверх прогнувшись	1	0	0	08.12.2022	Практическая работа;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;

44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	10.12.2022	Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.	1	0	0	15.12.2022	Зачет;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
47.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	17.12.2022	Практическая работа;
48.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	22.12.2022	Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;
50.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	24.12.2022	Практическая работа;
51.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;

52.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
-----	---	---	---	---	------------	----------------------

53.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	14.01.2023	Практическая работа;
54.	Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	19.01.2023	Практическая работа;
55.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
56.	Техника подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	21.01.2023	Зачет;
57.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	0	26.01.2023	Практическая работа;
58.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	28.01.2023	Практическая работа;
60.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	0	02.02.2023	Зачет;
61.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
62.	Техника торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	04.02.2023	Практическая работа;

63.	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	09.02.2023	Зачет;
-----	--	---	---	---	------------	--------

64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	11.02.2023	Практическая работа;
66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
68.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	18.02.2023	Зачет;
69.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа;
70.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
71.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	0	25.02.2023	Практическая работа;

72.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа;
74.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;

75.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	04.03.2023	Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	09.03.2023	Практическая работа;
77.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
78.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	11.03.2023	Практическая работа;
79.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	16.03.2023	Зачет;
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;

81.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	18.03.2023	Практическая работа;
82.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	23.03.2023	Практическая работа;
83.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;
84.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	25.03.2023	Практическая работа;

85.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	29.03.2023	Практическая работа;
86.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	30.03.2023	Практическая работа;
87.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	31.03.2023	Практическая работа;
88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	08.04.2023	Практическая работа;
89.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	13.04.2023	Практическая работа;

90.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
91.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	15.04.2023	Зачет;
92.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
93.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;

94.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04.2023	Практическая работа;
95.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
96.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	28.04.2023	Зачет;

97.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	11.05.2023	Практическая работа;
98.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
99.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05.2023	Практическая работа;
100.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	18.05.2023	Практическая работа;
101.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;

102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0	26.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Учебник для;
общеобразовательных учреждений / В.И. Лях;
А.А. Зданевич; под общ. ред;
В.И.Ляха.-М.: Просвещение;
2009г..;
;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.
- 2.Физическая культура 1-11 классы. ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г.
- 3.Учебник. Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского.(М. Просвещение, 2012г)
- 4.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
- 5.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://galhar.jimdofree.com> **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Часть 1. Оборудование универсального спортивного зала 18х30 м, 24х42 м

- 1.6.1. Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном
- 1.6.2. Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся
- 1.6.3. Стеллажи для инвентаря

Спортивные игры

- 1.6.4. Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.

1.6.5. Ворота для гандбола, минифутбола складные (Комплект из 2 ворот с протекторами и сетками)

1.6.6. Мяч баскетбольный № 7 тренировочный

1.6.7. Мяч баскетбольный № 7 для соревнований

1.6.8. Мяч баскетбольный № 5

1.6.9. Мяч футбольный № 5 тренировочный

1.6.10. Мяч футбольный № 5 для соревнований

1.6.11. Мяч волейбольный тренировочный

1.6.12. Мяч волейбольный для соревнований

1.6.13. Мяч футбольный № 4

1.6.14. Насос для накачивания мячей

1.6.15. Жилетка игровая

1.6.16. Тележка для хранения мячей

1.6.17. Сетка для хранения мячей

1.6.18. Конус с втулкой, палкой и флажком

Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка

1.6.19. Скамейка гимнастическая жесткая

1.6.20. Мат гимнастический прямой

1.6.21. Мостик гимнастический подпружиненный

1.6.22. Бревно гимнастическое напольное 3 м

1.6.23. Перекладина гимнастическая пристенная

1.6.24. Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)

1.6.25. Канат для лазания

1.6.26. Шест для лазания

1.6.27. Перекладина навесная универсальная

1.6.28. Брусья навесные

1.6.29. Доска наклонная навесная

1.6.30. Тренажер навесной для прессы

1.6.31. Тренажер навесной для спины

1.6.32. Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)

Лёгкая атлетика

1.6.33. Стойки для прыжков в высоту

1.6.34. Планка для прыжков

1.6.35. Мяч для метания

1.6.36. Щит для метания в цель навесной

1.6.37. Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский

Подвижные игры и мероприятия

1.6.38. Набор для подвижных игр (в сумке)

1.6.39. Комплект для проведения мероприятий (в бауле)

1.6.40. Комплект судейский (в сумке)

1.6.41. Музыкальный центр

Часть 2. Кабинет учителя физкультуры

1.6.42. Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО

1.6.43. Стол компьютерный

1.6.44. Многофункциональное устройство с цветной печатью

1.6.45. Комплект видео программ по физической культуре

1.6.46. Информационный щит

Часть 3. Спортивная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)

1.6.47. Стеллажи для лыж

- 1.6.48. Лыжный комплект
- 1.6.49. Ключки хоккейные
- 1.6.50. Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
- 1.6.51. Комплект для настольного тенниса
- 1.6.52. Стойки для бадминтона
- 1.6.53. Набор для бадминтона (в чехле)
- 1.6.54. Конь гимнастический малый
- 1.6.55. Тележка для перевозки матов
- 1.6.56. Мат гимнастический складной
- 1.6.57. Комплект поливалентных матов и модулей
- 1.6.58. Определитель высоты прыжка
- 1.6.59. Обруч гимнастический
- 1.6.60. Медболы
- 1.6.61. Степ платформы
- 1.6.62. Снаряд для функционального тренинга
- 1.6.63. Снаряд для подтягивания/отжимания
- 1.6.64. Тумба прыжковая атлетическая
- 1.6.65. Канат для перетягивания
- 1.6.66. Граната для метания
- 1.6.67. Пьедестал разборный
- 1.6.68. Аптечка медицинская настенная
- 1.6.69. Стеллажи для инвентаря
- 1.6.70. Шкаф-локер для инвентаря
- 1.6.71. Коврик дезинфекционный

Часть 4. Малый спортивный зал 12х24 м

Спортивные игры

1.6.72. Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой

1.6.73. Скамейка гимнастическая жесткая

1.6.74. Лента для художественной гимнастики

Дополнительное вариативное оборудование

1.6.75. Зеркало травмобезопасное

1.6.76. Тренажер беговая дорожка (электрическая)

1.6.77. Тренажер эллипсоид магнитный

1.6.78. Велотренажер магнитный

1.6.79. Тренажер на жим лежа

1.6.80. Тренажер на жим стоя

1.6.81. Тренажер для бицепсов

1.6.82. Тренажер для пресса

1.6.83. Тренажер для пресса ногами

1.6.84. Скамья атлетическая универсальная

1.6.85. Скамья атлетическая горизонтальная

1.6.86. Тренажер для мышц спины

1.6.87. Стеллаж для гантелей

1.6.88. Комплект гантелей обрезиненных

1.6.89. Штанга обрезиненная разборная

1.6.90. Мяч для фитнеса

1.6.91. Палка гимнастическая утяжеленная (боди бар)

1.6.92. Упоры для отжиманий

1.6.93. Тумба прыжковая атлетическая

1.6.94. Музыкальный центр

Комплект для фитнеса и хореографии

1.6.95. Зеркало травмобезопасное

1.6.96. Станок хореографический двухрядный

1.6.97. Кронштейн для фитболов

1.6.98. Комплект баннеров для оформления зала

1.6.99. Телевизор с DVD на кронштейне

1.6.100. Музыкальный центр

1.6.101. Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)

1.6.102. Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)

1.6.103. Степ-платформа

1.6.104. Мяч для фитнеса

1.6.105. Банкетки

1.6.106. Шкаф-локер для инвентаря

1.6.107. Коврик дезинфекционный (с дезинфекционным раствором)

Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами

1.6.108. Ковер гимнастический

1.6.109. Мат для приземлений и отработки бросков

1.6.110. Зеркало передвижное травмобезопасное

1.6.111. Модуль-трапеция большой

1.6.112. Ковёр борцовский

1.6.113. Манекены для занятий единоборствами (120-140-150-165 см, 15-22-26-40 кг)

1.6.114. Жгут тренировочный полимерный эластичный

1.6.115. Стенка гимнастическая

1.6.116. Перекладина навесная универсальная

1.6.117. Брусья навесные

1.6.118. Доска наклонная навесная

Дополнительное вариативное оборудование по видам спорта

Бадминтон

1.6.119. Волан

1.6.120. Ракетка для бадминтона

1.6.121. Сетка для бадминтона

1.6.122. Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные)

1.6.123. Струны для бадминтона

Баскетбол

1.6.124. Кольцо баскетбольное

1.6.125. Сетка баскетбольная

1.6.126. Стойки баскетбольная игровая передвижная (детская), мобильная, стационарная

1.6.127. Ферма для щита баскетбольного

1.6.128. Щит баскетбольный

1.6.129. Мячи баскетбольные (размер 3, 5, 6, 7)

Велоспорт

1.6.130. ВМХ-велосипед

1.6.131. Горный велосипед

1.6.132. Запасные части для ремонта велосипедов

1.6.133. Комплект защиты

1.6.134. Стойка и комплект инструментов для ремонта велосипеда

1.6.135. Стойки для велосипедов

Волейбол

1.6.136. Антенны с карманом для сетки

1.6.137. Вышка судейская универсальная

1.6.138. Мяч волейбольный

1.6.140. Протектор для волейбольных стоек

1.6.141. Сетка волейбольная

1.6.142. Стойка волейбольная универсальная

1.6.143. Тренажёр для волейбола

Гандбол

1.6.144. Ворота для мини-гандбола или гандбола

1.6.145. Мяч для метания

1.6.146. Сетка гашения

1.6.147. Сетка для ворот

1.6.148. Стойка для обводки

1.6.149. Мяч гандбольный (размеры - 1, 2, 3)

Городошный спорт

1.6.150. Бита

1.6.151. Городки

1.6.152. Листы с разметкой города

1.6.153. Отбойная стенка

1.6.154. Сетка для ограждения

1.6.155. Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов

Греко-римская и вольная борьба

1.6.156. Борцовский тренировочный манекен

1.6.157. Комплект борцовского ковра (покрытие, маты)

Дартс

1.6.158 Дротик

1.6.159. Мишень

Дзюдо

1.6.160. Татами (маты для дзюдо)

1.6.161. Тренировочные борцовские манекены

Лёгкая атлетика

1.6.162. Барьер легкоатлетический.

1.6.163. Брусок для отталкивания

1.6.164. Граната спортивная для метания

1.6.165. Диск легкоатлетический

1.6.166. Дорожка для разбега

1.6.167. Зона приземления для прыжков

1.6.168. Линейка для прыжков в длину

1.6.169. Метательный снаряд

1.6.170. Мяч малый для метания

1.6.171. Планка для прыжков в высоту

1.6.172. Стартовая колодка легкоатлетическая

1.6.173. Стойка для прыжков в высоту

1.6.174. Экран защитный

1.6.175. Эстафетная палочка

Лыжные гонки

1.6.176. Ботинки для лыж

1.6.177. Инвентарь для мелкого ремонта лыж

1.6.178. Инвентарь для обработки лыж

1.6.179. Крепления для лыж

1.6.180. Лыжи

1.6.181. Лыжные палки

1.6.182. Смазки для лыж

1.6.183. Станок для обработки и подготовки лыж

Настольный теннис

1.6.184. Мяч для настольного тенниса

1.6.185. Ракетка для настольного тенниса

1.6.186. Сетка

1.6.187. Стол теннисный любительский

1.6.188. Стол теннисный профессиональный

1.6.189. Тренировочный робот

Плавание

1.6.190. Аквапалка

1.6.191. Акватренер двойной, с поясом

1.6.192. Дорожки ортопедическая, резиновая

1.6.193. Доска

1.6.194. Жилет плавательный спасательный (страховочный)

1.6.195. Игрушки плавающие

1.6.196. Катущка для хранения разделительных дорожек

- 1.6.197. Коврик резиновый
- 1.6.198. Комплект для подводного плавания
- 1.6.199. Контактные элементы
- 1.6.200. Контейнер для хранения инвентаря
- 1.6.201. Крепление для спасательного круга
- 1.6.202. Круг спасательный (детский облегченный)
- 1.6.203. Лопатки для рук разных размеров
- 1.6.204. Мяч резиновый
- 1.6.205. Надувные круги и нарукавники для плавания
- 1.6.206. Обручи плавающие (горизонтальные)
- 1.6.207. Обручи с грузами (вертикальные)
- 1.6.208. Поплавок цветной (флажок)
- 1.6.209. Пояс с петлей для обучения плаванию
- 1.6.210. Разделительная волногасящая дорожка
- 1.6.211. Разделительная дорожка
- 1.6.212. Разделительный блок
- 1.6.213. Спасательный линь
- 1.6.214. Термометр для воды
- 1.6.215. Термометр комнатный
- 1.6.216. Часы-секундомер (настенные)
- 1.6.217. Шест пластмассовый
- 1.6.218. Шест спасательный с петлей
- Пулевая стрельба
- 1.6.219. Доска информационная

1.6.220. Инвентарь для стрельбы

1.6.221. Металлический шкаф

1.6.222. Очки защитные

1.6.223. Пневматическая винтовка

1.6.224. Пневматический пистолет

1.6.225. Пулеулавливатель с мишенью

Регби

1.6.226. Ворота

1.6.227. Мешок для захватов

1.6.228. Мяч регбийный

1.6.229. Обтяжка боковых стоек ворот

1.6.230. Подушка регбийная тренировочная

1.6.231. Сетка для ворот

1.6.232. Стойка для обвода

Самбо

1.6.233. Ковер для самбо

Скалолазание

1.6.234. Каска

1.6.235. Релаксационная стенка

1.6.236. Оборудование для скалодрома с зацепками

1.6.237. Специальное снаряжение

1.6.238. Страховочное снаряжение

1.6.239. Траверсы

Скейтбординг

1.6.240. Скейтборд

Софтбол

1.6.241. Бита

1.6.242. Защитные элементы

1.6.243. Ловушка (перчатка)

1.6.244. Мяч

Спортивная гимнастика

1.6.245. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

1.6.246. Бревно гимнастическое тренировочное

1.6.247. Брусья гимнастические параллельные

1.6.248. Брусья гимнастические разновысокие

1.6.249. Козел гимнастический

1.6.250. Кольца гимнастические

1.6.251. Конь гимнастический

1.6.252. Мост гимнастический подкидной

1.6.253. Перекладина гимнастическая

1.6.254. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)

Спортивное ориентирование и спортивный туризм

1.6.255. Верёвка туристическая

1.6.256. Емкость для воды

1.6.257. Коврик бивачный

1.6.258. Компас спортивный

1.6.259. Комплект туристический бивуачный

1.6.260. Контрольный пункт с системой отметки

1.6.261. Костровой набор

1.6.262. Набор канатов

1.6.263. Набор шанцевого инструмента

1.6.264. Разметочная полимерная лента

1.6.265. Рюкзак туристический

1.6.266. Стол переносной раскладной с комплектом стульев

1.6.267. Тент

1.6.268. Фонарь кемпинговый

Теннис

1.6.269. Корзина для сбора и подачи мячей

1.6.270. Линии для разметки грунтового корта

1.6.271. Мяч для тенниса

1.6.272. Оборудование для ухода за теннисным кортом

1.6.273. Переносной барьер-сетка для мини-тенниса

1.6.274. Разделительная сетка

1.6.275. Ракетка теннисная

1.6.276. Рулон разметочных линий для укороченных кортов

1.6.277. Сетка для тенниса

1.6.278. Стойка универсальная

1.6.279. Тренировочная мишень

Фитнес-аэробика

1.6.280. Боди-бар

1.6.281. Гантели

1.6.282. Диск для баланса

1.6.283. Клипса палка-обруч

1.6.284. Клипса палка-палка

1.6.285. Лестница для функционального тренинга длинная

1.6.286. Мяч для фитнеса

1.6.287. Мяч гимнастический глянцевый

1.6.288. Мяч гимнастический овальный

1.6.289. Обруч детский плоский

1.6.290. Подушка балансировочная

1.6.291. Полусфера степ

1.6.292. Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой

1.6.293. Степ платформа

1.6.294. Стойка для боди-баров

1.6.295. Стойка для резиновых амортизаторов

1.6.296. Стойка для хранения полусфер степ

1.6.297. Стойка для хранения дисков

1.6.298. Стойка для хранения мячей для фитнеса

1.6.299. Утяжелители ленточные

Флорбол

1.6.300. Ключка для флорбола

1.6.301. Комплект защитной формы для вратаря

1.6.302. Комплект защитных бортов

1.6.303. Мяч

1.6.304. Сетка

Футбол

1.6.305. Мяч футбольный (размер 2, 3, 4, 5)

Хоккей и фигурное катание на коньках

1.6.306. Клюшка для игры в хоккей

1.6.307. Коньки для фигурного катания

1.6.308. Коньки хоккейные обычные

1.6.309. Оборудование для сушки коньков

1.6.310. Станок для заточки коньков

1.6.311. Стойка для клюшек

1.6.312. Шайба для игры в хоккей

Художественная гимнастика

1.6.313. Булава гимнастическая

1.6.314. Зеркала передвижные

1.6.315. Ковер гимнастический

1.6.316. Лента гимнастическая

1.6.317. Мат акробатический

1.6.318. Мат гимнастический

1.6.319. Мяч гимнастический юниорский

1.6.320. Обруч гимнастический

Шахматы и шашки

1.6.321. Набор для игры в шахматы

1.6.322. Набор для игры в шашки

1.6.323. Шахматные часы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

нет

