

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 ИМ.ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДАВЫДОВА  
ВЛАДИМИРА (ЛАДО) ШИРИНШАЕВИЧА

РАССМОТРЕНО  
МО школы

Маршалкина В.А. \_\_\_\_\_

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Пертосян Г.И. \_\_\_\_\_

Приказ №

от "" г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4992489)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Плиева Бэла Васильевна  
учитель физической культуры



### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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



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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	05.09.2022	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	07.09.2022	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0	10.09.2022	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0	0	0				
Итого по разделу		0.75						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	14.09.2022	устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня							
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	12.04.2023	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника							
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития							
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки							
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	03.04.2023	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы							
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца							

2.10.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25	0	0.25	17.09.2022	составляют дневник физической культуры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.25	0	0.25	19.09.2022	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>							
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>							
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>							
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	1	14.11.2022	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;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	1	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;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>							
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	0.25	0	0.25	16.11.2022	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2	1	1	19.11.2022	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	2	1	1	21.11.2022	совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрёстно»</b>	2	0	2	23.11.2022	выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0	2	28.11.2022	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2	0	2	05.12.2022	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2	12.12.2022	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	0.25	0	0.25	26.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	0.25	0	0.25	30.11.2022	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	6	1	5	17.10.2022	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.25	0	0.25	21.09.2022	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2	10.04.2023	разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2	15.05.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	18.05.2023	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0.25	05.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	1	2	22.05.2023	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.24.	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	0.25	0	0.25	20.05.2023	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	1	2	24.05.2023	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.26.	Национальные игры	4	0	4	05.10.2022	Осетинские национальные игры- воспитание нравственно- культурных ценностей.;	Практическая работа;	
3.27.	Висы	4	0	4	27.02.2023	Выполнять висы; подтягивание в висе;	Практическая работа;	
3.28.	Бег по пересеченной местности	3	0	3	19.10.2022	Равномерный бег в течении 20 минут;	Практическая работа;	
3.29.	Строевая подготовка	5	0	5	07.12.2022	Строевая подготовка;	Практическая работа;	
3.30.								
3.31.								
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	1	16.01.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	18.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3	0	3	06.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	4	0	4	13.02.2023	разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	4	0	4	20.02.2023	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	04.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4	0	4	15.02.2023	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	0	1	06.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	4	0	4	01.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	4	0	4	13.03.2023	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	22.03.2023	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;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2	26.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	24.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	17.04.2023	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2	0	2	26.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2	24.04.2023	разучивают технику обводки учебных конусов;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		88.75						

Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	11.5	0	11.5	08.04.2023	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		11.5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	92.75				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Спринтерский бег	1	0	1	03.09.2022	Практическая работа;
2.	Спринтерский бег, бег с ускорением	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом согнув ноги	1	0	1	10.09.2022	Практическая работа;
5.	Прыжок в длину, подбор разбега	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Прыжок с 7-9 шагов разбега	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.09.2022	Практическая работа;
8.	Бег на длинной дистанции	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Бег в равномерном темпе на длинной дистанции	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Бег на длинной дистанции	1	0	1	24.09.2022	Практическая работа;
11.	Бег по пересеченной местности	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Бег по пересеченной местности	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	01.10.2022	Практическая работа;
14.	Равномерный бег, преодоление препятствий	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Кросс с преодолением препятствий	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;

16.	Бег по пересеченной местности	1	0	1	08.10.2022	Практическая работа;
17.	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Национальные игры	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Национальные игры. Эстафеты	1	0	1	15.10.2022	Практическая работа;
20.	Футбол Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Стойка перемещение игрока. Удар по неподвижному мячу	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Удар по неподвижному мячу	1	0	1	22.10.2022	Практическая работа;
23.	Ведения мяча в движении с изменением скорости и направления движения	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Гимнастика Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Гимнастика Кувырок вперед в группировке	1	0	1	29.10.2022	Практическая работа;
26.	Гимнастика Кувырок назад в группировке	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
27.	Гимнастика Кувырок назад в группировке	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;
28.	Гимнастика Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	05.11.2022	Практическая работа;
29.	Гимнастика Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;



30.	Кувырок вперед ноги крестно	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
31.	Кувырок вперед ноги крестно	1	0	1	12.11.2022	Практическая работа;
32.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
33.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
34.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	19.11.2022	Практическая работа;
35.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
36.	Строевые упражнения. Повороты на месте	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1	0	1	26.11.2022	Практическая работа;
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
40.	Строевой шаг	1	0	1	03.12.2022	Практическая работа;
41.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
42.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
43.	Передача баскетбольного мяча от груди в движении	1	0	1	10.12.2022	Практическая работа;

44.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах и тройках	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
45.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Взаимодействие в игре	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
46.	Ведения баскетбольного мяча на месте и в движении о прямой	1	0	1	17.12.2022	Практическая работа;
47.	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости с сопротивлением защиты	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
48.	Ведение баскетбольного мяча с использованием игровых взаимодействий в парах тройках	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
49.	Ведение баскетбольного мяча высокое низкое	1	0	1	24.12.2022	Практическая работа;
50.	Бросок баскетбольного мяча в корзину от груди двумя руками	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
51.	Бросок баскетбольного мяча в корзину от груди двумя руками, с места после остановки и ловли	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
52.	Баскетбол Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места .Игровые взаимодействия в парах и тройках	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
53.	Баскетбол Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.игры и игровые взаимодействия.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
54.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра в мини баскетбол	1	0	1	14.01.2023	Практическая работа;
55.	Игра в мини баскетбол	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;

56.	Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и и подводящих упражнений для освоения технических способностей игры в волейбол	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
57.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе у стены	1	0	1	21.01.2023	Практическая работа;
58.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе через сетку	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
59.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе через сетку	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
60.	Пряма нижняя подача мяча в волейболе в игре	1	0	1	28.01.2023	Практическая работа;
61.	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на мете у стены	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
62.	Прием и передача мя двумя руками сверху в парах	1	0	1	31.12.2022	Практическая работа;
63.	Прием и передача мя двумя руками сверху в парах в тройках	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
64.	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах тройках	1	0	1	04.02.2023	Практическая работа;
65.	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах тройках	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
66.	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах и тройках с заданиями	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
67.	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу в игровых взаимодействиях	1	0	1	11.02.2023	Практическая работа;

68.	Передвижение в стойке. Игра в мини волейбол	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
69.	Прием мяча снизу. Эстафета с элементами волейбола	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
70.	Игра в мини волейбол.	1	0	1	18.02.2023	Практическая работа;
71.	Висы огнувшись, смешанные висы	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
72.	Подтягивание на висе, Развитие силовых способностей	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
73.	Подтягивание в висе	1	0	1	25.02.2023	Практическая работа;
74.	Висы огнувшись, смешанные висы	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
75.	Развитие гибкости	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
76.	Развитие координации	1	0	1	04.03.2023	Практическая работа;
77.	Высокий старт.Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
78.	Высокий старт. Бег на 60 м. Эстафетный бег	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
79.	Низкий старт. Бег с ускорением	1	0	1	11.03.2023	Практическая работа;
80.	Низкий старт. Бег по дистанции 70 м. Эстафетный бег	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
81.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
82.	Прыжок в длину с места, Метание малого мяча на дальность	1	0	1	18.03.2023	Практическая работа;
83.	Метание малого мяча на дальность 5-6 шагов	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;

84.	Прыжок в длину способом с 11-13 шагов. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
85.	Метание малого мяча в неподвижную мешень	1	0	1	25.03.2023	Практическая работа;
86.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
87.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
88.	Бег в равномерном темпе, преодоление горизонтальных препятствий	1	0	1	08.04.2023	Практическая работа;
89.	Бег на дистанции 1000 м	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
90.	Бег на дистанции 1000 м	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
91.	Бег по пересеченной местности	1	0	1	15.04.2023	Практическая работа;
92.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
93.	Бег по пересеченной местности . Равномерный бег 10 мин	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
94.	Бег по пересеченной местности, равномерный бег 12 мин	1	0	1	22.04.2023	Практическая работа;
95.	Равномерный бег 15 мин . Развитие выносливости	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
96.	Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
97.	Равномерный бег, Специальные беговые упражнения	1	0	1	29.04.2023	Практическая работа;
98.	Национальные игры. Эстафета	1	0	1	01.05.2023	Практическая работа;
99.	Национальные игры. Эстафета	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

100.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	06.05.2023	Практическая работа;
101.	Обводка мячом ориентиров, развитие координационных способностей	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
102.	Обводка мячом ориентиров, передача мяча в квадрате	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., и др. Физическая культура 5-7 классы. Москва, издательство «Просвещение» 2021 г.

Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. Москва, издательство «Просвещение» 2021 г.

Методические рекомендации 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, издательство «Просвещение» 2021 г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Параллельные брусья.
3. Перекладины.
4. Гимнастические скамейки. 5. Гимнастическая стенка.
6. Скакалки.
6. Гимнастические обручи.
7. Мячи для метания 150гр, 300гр.
8. Рулетка.
9. Кегли.
10. Гранаты 500гр, 700гр.
11. Гимнастические маты.
12. Гимнастические коврики.
13. Конь.
14. Козел.
15. Трамплины.
16. Канат.
17. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- 1 Ноутбук
- 2 Принтер
- 3 Мультимедийный проектор



