

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с.Садовка Балтайского района
Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: <u>Болбашева Е.А.</u> Протокол № 1 от <u>« 28 » 08 2019г.</u></p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ с.Садовка <u>Степанова В.Е.</u> <u>« 29 » 08 2019г.</u></p>	<p>«Утверждаю» Директор школы МБОУ СОШ с.Садовка <u>Чашкина О.В.</u> Приказ № 1 от <u>« 30 » 08 2019 г.</u></p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Чихляевой Ольги Михайловны
учителя физической культуры
по физической культуре
5 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от

« 30 » 08 2019 г.

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта ,примерной программы ,авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Программа. : – М: «Вентана – Граф», 201

Учебник: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М: «Вентана – Граф», 2015

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом);

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
- культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики и коррекций нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;

- выполнять упражнения физкультминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных физических культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью

Содержание учебного предмета, курса 5 класса

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность:	68
	- Гимнастика с основами акробатики;	16
	- Легкая атлетика;	17
	- Лыжная подготовка;	17

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. *Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.*

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами,

приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприседа; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Соревновательная направленность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Комбинации из стилизованных общеразвивающих и акробатических упражнений (девочки) с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движениями туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок шагом; кувырок вперед и назад в группировке; равновесие на одной ноге).

Прикладные упражнения. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствия - прыжки боком через гимнастическую скамейку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Лазанье по канату в три и два приема на высоту до 3м. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров). Челночный бег 4х9 метров. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой» и «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением

спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; *верхний, нижний прием и передачи мяча в парах* (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. *Игра с элементами волейбола.*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

–

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	6,8	5,8	6,2	7,0
Бег 60 м, с	10,8	11,5	12,0	11,0	11,5	12,5
Челночный бег 4x9 м, с	11,0	11,2	11,4	11,4	11,8	12,0
Бег 6 минут, м	1200	1100	1000	1025	900	825
Бег 1000 м, мин	6,00	7,00	7,40	7,00	8,00	8,30
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Прыжок в длину с разбега, см	320	280	230	280	240	200
Прыжок в высоту	100	85	70	95	75	60

с разбега, см						
Метание мяча 150 г, м	34	25	18	20	14	12
Лазанье по канату, см	280	220	150	250	170	120
Подтягивание в висе, раз	4	2	1	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	14	8	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	38	32	26	28	24	18
Бег на лыжах 1км, мин, с	6,50	7,20	9,00	7,15	8,50	10,00
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45	10,20	9,20	10,10	10,40
Кросс 2000 м	Без учета времени					

№ урока	Название темы (раздела)	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата	
		Личностные	Метапредметные	Предметные	План	Факт
Легкая атлетика						
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	<p>Описывать технику бега с высокого старта.</p> <p>Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.</p>	<p>Знать правила т.б. по легкой атлетике.</p> <p>Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.</p> <p>Освоить технику бега с высокого старта.</p>		
	Скоростной бег.	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	<p>Описывать технику бега с ускорением.</p> <p>Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.</p> <p>Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.</p>	Овладеть техникой спринтерского бега.		
	Челночный бег. Эстафетный бег.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	<p>Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.</p> <p>Уметь эффективно</p>	<p>Выполнять челночный бег.</p> <p>Научиться передаче эстафетной палочки.</p>		

			<p>сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Проявлять волевые усилия при освоении бега.</p>			
<p>Бег на результат 30 метров.</p> <p>Круговая эстафета.</p>	<p>Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.</p>	<p>Описывать технику эстафетного бега.</p> <p>Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.</p> <p>Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного.</p>	<p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.</p>			
<p>Бег на результат 60 метров.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на организм.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.</p>	<p>Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуре.</p> <p>Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.</p> <p>Высказывать свою информацию о влиянии</p>	<p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.</p>			

			легкоатлетических упражнений на организм.			
Челночный бег 3х10м на результат. Прыжок в длину с разбега.	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.			
Метание мяча. Прыжок в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков.	Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков. Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой метания малого мяча и прыжка в длину с места			
Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное	Овладеть техникой прыжка в длину.			

	Бег 300 м.		<p>соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.</p> <p>Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.</p>			
	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.</p> <p>Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.</p>	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину.	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.</p> <p>Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину.</p>	Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом.		

11	Метание мяча на результат.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	<p>Описывать технику метания мяча.</p> <p>Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.</p> <p>Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.</p>	<p>Овладеть техникой метания малого мяча.</p> <p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.</p>		
Кроссовая подготовка						
12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	<p>Составлять свой план действий по развитию выносливости.</p> <p>Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.</p>	Освоить технику бега на длинные дистанции		
13	Кросс. Развитие выносливости.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	<p>Составлять свой план действий по развитию выносливости.</p> <p>Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать</p>	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

			правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.			
14	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега.	Владение знаниями о правильном темпе бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата.	Овладеть тактикой шестиминутного бега.		
15	Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м. Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции 1000 м.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
Баскетбол						
16	Стойка и передвижения игрока.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		

	Инструктаж по ТБ.		<p>Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.</p>			
17	Стойки и повороты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе	<p>Иметь представление о истории развития баскетбола.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол.</p> <p>Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.</p>	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.		
18	<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Наклон вперед - на результат.</p>	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе.	<p>Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.</p>	Освоить технику ведения мяча.		

19	<p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.</p>	<p>Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Оценивать объективно свои умения в баскетболе.</p> <p>Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.</p> <p>Оценивать объективно свои умения в баскетболе.</p>	<p>Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.</p>		
20	<p>Ведение мяча на правой (левой) рукой.</p> <p>Челночный бег 3x10 на результат.</p>	<p>Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.</p>	<p>Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.</p>	<p>Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.</p>		
21	<p>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с</p>	<p>Желание овладеть техникой игры в баскетбол.</p>	<p>Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.</p> <p>Взаимодействовать со</p>	<p>Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.</p>		

	шагом.		<p>сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.</p>			
22	<p>Ведение мяча два шага бросок.</p> <p>Поднимание туловища на результат.</p>	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	<p>Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.</p> <p>Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.</p>	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	<p>Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.</p> <p>Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.</p>	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		

24	<p>Бросок двумя руками снизу в движении.</p> <p>Подтягивание, отжимание на результат.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.</p>	<p>Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.</p> <p>Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.</p>	<p>Освоить технику бросков мяча в баскетболе.</p>		
25	<p>Ведение мяча с изменением скорости.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.</p>	<p>Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.</p> <p>Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.</p> <p>Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.</p>	<p>Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.</p>		
26	<p>Ведения мяча с изменением направления.</p> <p>Прыжок с места на результат.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.</p>	<p>Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.</p> <p>Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.</p>	<p>Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.</p>		

			Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе.			
Гимнастика						
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить перекаты.		
28	Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических	Выполнять акробатические упражнения.		

			упражнений.			
29	Акробатика. Кувырок назад.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
30	Акробатика. Стойка на лопатках.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		

31	<p>Кувырок вперед и назад.</p> <p>Поднимание туловища – тест.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.</p>	<p>Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.</p>	<p>Выполнять акробатические упражнения.</p>		
32	<p>Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.</p>	<p>Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Составлять комбинации из разученных упражнений.</p>	<p>Выполнять акробатические упражнения.</p>		
33	<p>Акробатическая комбинация из 3-х элементов.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.</p>	<p>Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>Уметь эффективно</p>	<p>Выполнять акробатические упражнения.</p>		

			<p>сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Составлять комбинации из разученных упражнений.</p>			
34	<p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Прыжок с места на результат.</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<p>Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.</p>	Выполнять акробатические упражнения.		
35	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	<p>Уметь находить информацию о художественной гимнастике.</p> <p>Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять</p>	Выполнять акробатические упражнения.		

			<p>взаимоконтроль.</p> <p>Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений.</p>			
36	<p>Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).</p>	<p>Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.</p>	<p>Уметь обосновывать правильность выполнения висов.</p> <p>Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.</p> <p>Определять последовательность выполнения висов.</p>	<p>Освоить висы.</p>		
37	<p>Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из вися лежа (девочки).</p>	<p>Активно включаться в общение в процессе подтягивания.</p>	<p>Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания.</p> <p>Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.</p> <p>Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров.</p>	<p>Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.</p>		
38	<p>Поднимание прямых ног в висе.</p>	<p>Слушать других, пытаться принимать другую точку</p>	<p>Уметь обосновывать правильность выполнения</p>	<p>Освоить висы.</p>		

	Смешанные висы.	зрения при освоении висов.	висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.			
39	Комбинации из нескольких элементов.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.	Выполнять опорные прыжки.		

			Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.			
41	<p>Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.</p> <p>Тест – наклон вперед.</p>	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка.	<p>Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.</p> <p>Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.</p>	Выполнять опорные прыжки.		
42	<p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Опорный прыжок.</p>	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	<p>Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.</p> <p>Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.</p> <p>Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.</p>	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.		
43	<p>Лазание по канату.</p> <p>Опорный прыжок.</p>	Формировать выносливость и силу воли при выполнении	Называть простые и знакомые физические	Выполнять лазание по канату и опорные прыжки.		

		физически сложных упражнений на канате.	упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.			
44	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании.	Выполнять упражнения на снаряде.		
45	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий. Уметь вступать в диалог с	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		

			<p>учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.</p> <p>Составлять план действий по освоению полосы препятствий.</p>			
46	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	<p>Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.</p> <p>Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения тестирования.</p> <p>Составлять план действий по освоению полосы препятствий.</p>	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		
47	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.	<p>Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.</p> <p>Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе</p>	Освоить гимнастическую полосу препятствий.		

			<p>выполнении тестирования.</p> <p>Составлять план действий по освоению полосы препятствий.</p>			
48	<p>Контрольные тесты.</p> <p>Соревнования по гимнастике.</p>	<p>Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования.</p>	<p>Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.</p> <p>Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании.</p>	<p>Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.</p>		
Лыжная подготовка						
49	<p>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Скользкий шаг.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве</p>	<p>Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.</p>		

			необходимую взаимопомощь.			
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов.		
51	Одновременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного двушажного и бесшажного ходов.		
52	Одновременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.		
53	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных		

			Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	ходов.		
54	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.		
55	Спуски и подъемы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»		
56	Техника спусков, подъемов,	Принятие и освоение социальной роли	Добывать недостающую информацию с помощью	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику		

	торможений.	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	<p>вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».</p>	подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом»		
57	Подъем в гору скользящим шагом.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	<p>Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».</p>	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом.		

58	Торможение и поворот упором.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором.		
59	Техника спусков. Торможение «плугом»	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом».		
60	Торможение и поворот упором.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения торможения и поворот упором.		
61	Одновременный бесшажный и духшажный ход.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику выполнения лыжных ходов.		
62	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой»,	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		

			«елочкой», тормозить «плугом».			
63	Спуски в средней стойке.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения спусков в средней стойке.		
64	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах.		
65	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику лыжных ходов.		
66	Переход с одного хода на другой.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику лыжных ходов.		
67	Соревнования по лыжным гонкам.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Знать технику лыжных ходов.		
68	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке,	Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты.		

			подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».			
Волейбол						
69	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.		
70	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.		

			освоить.			
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	<p>Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.</p> <p>Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.</p>	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.		
72	Прием и передача мяча после перемещения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	<p>Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.</p> <p>Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.</p> <p>Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.</p>	Выполнять прием и передачу мяча.		
73	Передача мяча над собой, через сетку.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.		

			<p>Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.</p>			
74	<p>Нижняя прямая подача.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.</p>	<p>Описывать технику нижней подачи в волейболе.</p> <p>Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.</p> <p>Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.</p>	<p>Овладеть нижней подачей в волейболе.</p>		
75	<p>Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.</p> <p>Поднимание туловища на результат.</p>	<p>Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.</p>	<p>Описывать комбинации в волейболе.</p> <p>Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе.</p> <p>В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень</p>	<p>Освоить комбинацию из элементов в волейболе.</p>		

			успешности выполнения комбинации из элементов.			
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	<p>Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.</p> <p>Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
77	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	<p>Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.</p> <p>Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.</p> <p>Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты.</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в	<p>Моделировать тактику игровых действий в волейболе.</p> <p>Развивать умение общаться со сверстниками и работать</p>	Освоить командную тактику игры в волейбол.		

		волейболе.	в контакте с учителем при освоении позиционного нападения. Оценивать результат своих действий в игре.			
Баскетбол						
79	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в баскетболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе.		
80	Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Челночный бег 3х10.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении	Овладеть техникой ловли в баскетболе.		

			упражнений с мячом.			
81	Ведение мяча шагом и бегом.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе. Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.		
82	Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
83	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		

			<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.</p> <p>Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.</p>			
84	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе.	<p>Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.</p> <p>Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе.</p>	Освоить технику бросков мяча в баскетболе.		
Легкая атлетика						
85	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Планировать сотрудничество со сверстниками.</p> <p>Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.</p>	Овладеть техникой прыжка в высоту.		

86	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Планировать сотрудничество со сверстниками.</p> <p>Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.</p>	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
87	Прыжок в высоту	Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Планировать сотрудничество со сверстниками.</p> <p>Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту.</p>	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
88	Учет по технике прыжка в высоту	Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата.	<p>Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.</p> <p>Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.</p> <p>В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.</p>	Овладеть техникой прыжка в высоту.		
89	Высокий старт.	Проявлять качества силы,	Описывать технику	Овладеть техникой бега с		

	Старт с опорой на руку. Стартовый разгон	быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.	высокого старта. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	высокого старта.		
90	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
91	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Описывать технику эстафетного бега. Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
92	Метание меча на дальность с 5–6	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на	Описывать технику	Овладеть техникой		

	беговых шагов.	результат.	<p>выполнения метания мяча.</p> <p>Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.</p> <p>Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.</p>	<p>метания малого мяча.</p> <p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.</p>		
93	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	<p>Описывать технику выполнения метания мяча.</p> <p>Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.</p> <p>Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.</p>	<p>Овладеть техникой метания малого мяча.</p> <p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.</p>		
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения</p>	<p>Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег.</p>		

			наилучшего результата.			
95	Прыжок в длину с разбега на результат.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега.	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.</p> <p>Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.</p>	Овладеть техникой прыжка в длину.		
Кроссовая подготовка						
96	Кроссовая подготовка	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	<p>Составлять свой план действий по развитию выносливости.</p> <p>Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.</p> <p>Определять степень успешности выполнения длительного бега.</p>	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
97	Преодоление препятствий	Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	<p>Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.</p> <p>Проявлять взаимопомощь и поддержку во время</p>	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		

			<p>прохождения дистанции.</p> <p>Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.</p>			
98	Кроссовый бег с равномерной скоростью	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	<p>Составлять свой план действий по развитию выносливости.</p> <p>Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.</p> <p>Определять степень успешности выполнения длительного бега.</p>	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
99	Учет в беге на 1000 м.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам.	<p>Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м.</p> <p>Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м.</p> <p>Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат.</p>	Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
100	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		

			<p>Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.</p> <p>Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.</p>			
101	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Контроль двигательной подготовленности</p>	<p>Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге</p>	<p>Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.</p> <p>Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.</p> <p>Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.</p>	<p>Овладеть упражнениями для развития выносливости.</p>		
102	<p>Кроссовый бег с равномерной скоростью</p>	<p>Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.</p>	<p>Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.</p> <p>Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.</p> <p>Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.</p>	<p>Овладеть упражнениями для развития выносливости.</p>		

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-9 классы. Программа. : – М: «Вентана – Граф», 2017	
2.	1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М:»Вентана – Граф», 2017	
2. Технические средства обучения		
	Персональный компьютер. Мультимедийный проектор. CD магнитофон.	1 1 1
3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<ul style="list-style-type: none"> - Презентации на электронных носителях. - мостик гимнастический; - щиты баскетбольные; - стойки волейбольные; - сетка волейбольная; - набивные мячи 1 кг и 2 кг; - теннисные мячи; - мячи волейбольные; - мячи баскетбольные; - мячи футбольные; - малые мячи 150 г.; - скакалки; - маты гимнастические; - кегли; - стойки для прыжков в высоту; - планка для прыжков в высоту; - лыжи; - лыжные палки; - лыжные ботинки 	