**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Управление образования Администрация муниципального района “Сысольский”

"Школа-сад" с. Чухлэм

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной
работе

\_\_\_\_\_\_Селькова Л.В.

Протокол №
от "1" сентября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_Пономаревская М.Н.

Приказ №0
от "1" сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
**(ID 662482)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Сажина Мария Васильевна
учитель физической культуры

с. Чухлэм 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**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 само актуализации. 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 прикладное -
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 фор​мирование 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), общенациональным (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».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

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

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 одно​имённым 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 физичес​ких нагрузок;
 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической
деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

 анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

 ***Универсальные коммуникативные действия:***
 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

 ***Универсальные учебные регулятивные действия:***
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной
функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:
 выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
 проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
 составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
 осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
 выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом
«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
 выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,
подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
 передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
 выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
 демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 |  |  |  | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 |  |  |  | высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в** **жизнедеятельности современного человека** | 0.5 | 0.25 |  |  | описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; | Письменный контроль; | https://resh.edu.ru |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 1 | 0.25 |  |  | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр; | Письменный контроль; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 | 0.25 |  |  | знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.25 |  |  |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Письменный контроль; | https://resh.edu.ru |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.25 | 0.25 |  |  | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).; | Письменный контроль; | https://resh.edu.ru |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.5 |  |  |  | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):; выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей.; | Самооценка физического развития; | https://resh.edu.ru |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.25 |  |  |  | составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; | Самоконтроль выполнения физического упражнения; | https://resh.edu.ru |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.25 |  |  |  | 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.);; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.; | Самоконтроль техники безопасности; | https://resh.edu.ru |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.5 |  | 0.25 |  | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);; разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;; | Практическая работа; Самооценка физического состояния; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.25 |  | 0.25 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики;; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Практическая работа; Самоконтроль физического состояния; | https://resh.edu.ru |
| 2.10. | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 |  |  |  | составляют дневник физической культуры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 3 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 1 |  |  |  | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;; | Самоконтроль выполнения физического упражнения; | https://resh.edu.ru |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.5 |  |  |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Самоконтроль выполнения физического упражнения; | https://resh.edu.ru |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 1 |  |  |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно​имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Самоконтроль выполнения физического упражнения; | https://resh.edu.ru |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 1 |  |  |  | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.; | Самоконтроль выполнения физического упражнения; | https://resh.edu.ru |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 1 |  |  |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Самоконтроль выполнения физического упражнения; | https://resh.edu.ru |
| 3.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с** **рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на** **самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 0.5 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.9. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 1.5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);; разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.; | Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1.5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;; разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.11. | *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 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 1.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу»,«змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию** **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 0.25 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча«змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 1.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 1.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию** **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 0.5 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 1.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.23. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.24. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);; совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.25. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.26. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги«скрёстно»** | 0.5 |  |  |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «с крестно»;; выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.27. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках;; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.28. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 1.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Контроль техники выполнения; Самооценка выполненного упражнения по эталону; | https://resh.edu.ru |
| 3.29. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 1.5 |  |  |  | знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; | https://resh.edu.ru |
| 3.30. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.31. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 0.25 |  |  |  | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.32. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 0.5 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.33. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;; повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.34. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; | Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.35. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1.5 |  |  |  | изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.36. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1.5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;; разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.37. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 0.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию** **подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 0.5 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 1.5 |  |  |  | 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;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и** **передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 1.5 |  |  |  | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 1.5 |  |  |  | закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.42. | *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 |  |  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.43. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1.5 |  |  |  | повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 40 |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания** **программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных** **требований комплекса ГТО** | 23 |  |  |  | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Самооценка физической подготовленности; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 23 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 1 | 0.5 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** **изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. Техника бега с высокого старта. Разучивание техники метания мяча на дальность с трех шагов разбега. | 1 |  |  | 02.09.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 2. | ТБ на уроках легкой атлетики. Выбегание с высокого старта. Закрепление техники метания мяча на дальность с трех шагов разбега. | 1 |  |  | 06.09.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 3. | История легкой атлетики.Совершенствование техники метания мяча на дальность с трех шагов раз бега. Бег 60 м с учетом времени.  | 1 |  |  | 08.09.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполнения; Контроль физической подготовленности; |
| 4. | Организация и проведение самостоятельных занятий. Бег по пересеченной местности.Метание мяча с трех шагов разбега с учетом результата. | 1 |  |  | 13.09.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполнения; Контроль физической подготовленности; |
| 5. | Самоконтроль. Бег 1000 м с учетом времени. Подвижные игры с метанием. | 1 |  |  | 15.09.2022 |  Устный опрос; Контроль физической подготовленности; |
| 6. | Режим дня. Беговые и прыжковые упражнения. Кросс 1500 м с учетом времени.  | 1 |  |  | 20.09.2022 |  Контроль физической подготовленности; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Определение состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.Подвижные игры с метанием. | 1 |  | 0.25 | 22.09.2022 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 8. | ТБ на уроках футбола. Обучение основным приёмам и правилам игры. Овладение техникой передвижения. Разучивание техники удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Прыжок в длину с места с учетом результата. | 1 |  |  | 27.09.2022 |  Устный опрос; Самооценка выполненного упражнения; Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 9. | История футбола.Совершенствование техники удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.Разучивание техники ведения мяча. Челночный бег 3×10 м с учетом времени. | 1 |  |  | 29.09.2022 |  Устный опрос; Самооценка выполненного упражнения; Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 10. | Основные правила игры "мини-футбол". Совершенствование техники ведения мяча.Разучивание техники остановки катящегося мяча подошвой.Удары по воротам. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с учетом результата. | 1 |  |  | 04.10.2022 |  Устный опрос; Самооценка выполненного упражнения; Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 11. | Учет выполнения техники ведения мяча. Обводка мячом ориентиров. Совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой. Удары поворотам. Игра мини-футбол | 1 |  |  | 06.10.2022 |  Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | ТБ на уроках баскетбола.Разучивание способов передвижений и остановок. Разучивание техники ведения мяча на месте и в движении. Наклон вперед из положения стоя с учетом результата. | 1 |  |  | 11.10.2022 |  Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 13. | История баскетбола.Совершенствование техники ведения мяча в движении. Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Поднимание туловища за 30 сек с учетом результата. | 1 |  |  | 13.10.2022 |  Устный опрос; Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 14. | Основные правила игры баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча по кругу и змейкой.Упражнения на развитие координации. | 1 |  |  | 18.10.2022 |  Устный опрос; Контроль техники выполнения; Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 15. | Жесты судьи. Учет выполнения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Разучивание техники броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подтягивание на перекладине с учетом результата. | 1 |  |  | 20.10.2022 |  Устный опрос; Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 16. | Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой от плеча с места.Вырывание и выбивание мяча. Передачи на скорость за 20 сек с учетом результата. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |  | 25.10.2022 |  Самооценка выполненного упражнения по эталону; Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Личная гигиена. Учет выполнения техники броска мяча в корзину. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра. | 1 |  |  | 27.10.2022 |  Устный опрос; Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 18. | Влияние занятий физкультурой на работу сердца.Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | 1 |  | 0.25 | 08.11.2022 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 19. | ТБ на уроках гимнастики.Разучивание техники кувырка вперед в группировке.Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  | 10.11.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 20. | Значение правильной осанки. Разучивание техники кувырка назад в группировке, стойки на лопатках.  | 1 |  |  | 15.11.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 21. | История гимнастики.Размыкание и смыкание.Разучивание кувырка назад из стойки на лопатках. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  | 17.11.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 22. | Размыкание и смыкание. Составление комбинации на акробатике из 4-5 элементов. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 |  |  | 24.11.2022 |  Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 23. | Дыхательная гимнастика.Совершенствование комбинации на акробатике из 4-5 элементов.Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 |  |  | 29.11.2022 |  Контроль техники выполнения; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Утренняя гимнастика и её значение. Разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.  | 1 |  |  | 01.12.2022 |  Устный опрос; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 25. | Составление комплекса физических упражнений.Закрепление техники опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  | 06.12.2022 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 26. | Перестроение из одной в две, три шеренги. Совершенствование техники опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Преодоление гимнастической полосы препятствий.  | 1 |  |  | 08.12.2022 |  Самооценка выполненного упражнения; Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 27. | Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Учет выполнения техники опорного прыжка: наскок в упор присев и соскок прогнувшись.  | 1 |  |  | 13.12.2022 |  Устный опрос; Контроль техники выполнения; |
| 28. | Разновидности висов и упоров. Разучивание элементов на бревне. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  | 15.12.2022 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 29. | Зрение. Гимнастика для глаз.Висы и упоры.Совершенствование комбинации на бревне. Поднимание туловища за 1 мин.  | 1 |  |  | 20.12.2022 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 30. | Водные процедуры после утренней зарядки. Учет выполнения комбинации на бревне. Висы и упоры.  | 1 |  |  | 22.12.2022 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 31. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Упражнения на формирование телосложения. Угол в висе и поднимание ног в висе с учетом результата.  | 1 |  |  | 27.12.2022 |  Контроль техники выполнения; Самооценка физической подготовленности; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |  |  | 10.01.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 |  |  | 12.01.2023 |  Устный опрос; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 34. | Первая помощь при обморожениях.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Разучивание техники одновременного бесшажного хода.  | 1 |  |  | 17.01.2023 |  Устный опрос; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 35. | Учет выполнения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.  | 1 |  |  | 19.01.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; Самоконтроль техники выполнения упражнения; |
| 36. | История развития лыжного спорта. Учет выполнения техники одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  | 24.01.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 37. | Зимние виды спорта.Разучивание техники спуска в основной и низкой стойке, подъема "лесенкой" и «ёлочкой». | 1 |  |  | 26.01.2023 |  Устный опрос; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 38. | Олимпийские чемпионы Республики Коми.Совершенствование техники спуска в основной и низкой стойке подъема "лесенкой" и «ёлочкой». | 1 |  |  | 31.01.2023 |  Устный опрос; Самоконтроль техники выполнения упражнения; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Учет выполнения техники спусков в основной и низкой стойках. Разучивание техники поворота«переступанием».  | 1 |  |  | 02.02.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 40. | Учет выполнения техники подъема «ёлочкой».Совершенствование техники поворота«переступанием».  | 1 |  |  | 07.02.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 41. | Совершенствование техники поворота «переступанием».Разучивание техники торможения «плугом».  | 1 |  |  | 09.02.2023 |  Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 42. | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Бег 1 км с учетом времени. | 1 |  |  | 14.02.2023 |  Устный опрос; Самооценка физической подготовленности; |
| 43. | Учет выполнения техники поворота «переступанием».Совершенствование техники торможения «плугом».  | 1 |  |  | 16.02.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 44. | Разучивание техники подъема «полуелочкой».Совершенствование техники торможения «плугом».  | 1 |  |  | 21.02.2023 |  Самооценка техники выполненного упражнения по эталону; |
| 45. | Совершенствование техники подъема «полуелочкой». Учет выполнения техники торможения «плугом».  | 1 |  |  | 23.02.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 46. | Бег 2 км с учетом времени. | 1 |  |  | 28.02.2023 |  Самооценка физической подготовленности; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Учет выполнения техники подъема «полуелочкой».Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |  | 02.03.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 48. | Олимпийские игры древности. Развитие ловкости в подвижных играх на лыжах. | 1 |  |  | 07.03.2023 |  Письменный контроль; |
| 49. | ТБ на уроках бадминтона и её история. Разучивание основной стойки и способов держания (хватки) ракетки. | 1 |  |  | 09.03.2023 |  Самоконтроль техники выполнения упражнения; |
| 50. | Основные правила игры.Совершенствование основной стойки и способов держания (хватки) ракетки. | 1 |  |  | 14.03.2023 |  Устный опрос; Самоконтроль техники выполнения упражнения; |
| 51. | Разучивание техники выполнения ударов.Передвижения по площадке. | 1 |  |  | 16.03.2023 |  Самоконтроль техники выполнения упражнения; |
| 52. | Разучивание техника выполнения подачи.Совершенствование ударов, передвижений по площадке. Набивание волана открытой стороной ракетки. | 1 |  |  | 21.03.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 53. | Совершенствование техника выполнения подачи. Набивание волана закрытой стороной ракетки. | 1 |  |  | 23.03.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 54. | Совершенствование игровых приемов. Учебная игра. | 1 |  |  | 04.04.2023 |  Контроль степени освоения двигательным действием; |
| 55. | ТБ на уроках волейбола.Разучивание стойки и перемещений игрока, передачи мяча сверху. Прыжок в длину с места с учетом результата. | 1 |  |  | 06.04.2023 |  Самоконтроль техники выполнения упражнения; Самооценка физической подготовленности; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56. | История волейбола.Передвижения волейболиста.Совершенствование передачи сверху. Разучивание приема снизу. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с учетом результата. | 1 |  |  | 11.04.2023 |  Самоконтроль техники выполнения упражнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 57. | Основные правила игры.Совершенствование передачи сверху и приема мяча снизу.Разучивание техники нижней прямой подачи. Наклон вперед с учетом результата. | 1 |  |  | 13.04.2023 |  Устный опрос; Самоконтроль техники выполнения упражнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 58. | Совершенствование передачи и приема мяча, нижней прямой подачи. Разучивание техники прямого нападающего удара. Поднимание туловища за 30 сек с учетом результата.  | 1 |  |  | 18.04.2023 |  Самоконтроль техники выполнения упражнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 59. | Слагаемые здорового образа жизни. Учет выполнения техники передачи мяча сверху.Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара. | 1 |  |  | 20.04.2023 |  Устный опрос; Контроль техники выполнения; Самоконтроль техники выполнения упражнения; |
| 60. | Учет выполнения техники приема мяча снизу.Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара. Челночный бег 3×10 м с учетом результата. | 1 |  |  | 25.04.2023 |  Контроль техники выполнения; Самоконтроль техники выполнения упражнения; Самооценка физической подготовленности; |
| 61. | Учет выполнения техники нижней прямой подачи.Совершенствование основных приемов игры. Тактика игры. Подтягивание на перекладине с учетом результата. | 1 |  |  | 27.04.2023 |  Контроль техники выполнения; Самоконтроль техники выполнения упражнения; Самооценка физической подготовленности; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Промежуточная аттестация (тест по теории физической культуры и практическая часть). | 1 | 1 |  | 02.05.2023 |  Контрольная работа; |
| 63. | ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега.  | 1 |  |  | 04.05.2023 |  Самоконтроль техники выполнения упражнения; |
| 64. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки на скакалке за 1 мин с учетом результата.Развитие ловкости в подвижных играх. | 1 |  |  | 11.05.2023 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 65. | Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом«согнув ноги». Бег 1000 м с учетом времени. | 1 |  |  | 16.05.2023 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 66. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 1000 м. с учетом времени. | 1 |  |  | 18.05.2023 |  Самоконтроль техники выполнения упражнения; |
| 67. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кросс 1500 м с учетом времени.  | 1 |  |  | 23.05.2023 |  Самооценка физической подготовленности; |
| 68. | Предупреждение несчастных случаев на воде. Развитие ловкости в подвижных играх. | 1 |  |  | 25.05.2023 |  Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 1 | 0.5 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**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**

В.С.Родиченко и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. Москва, «Советский спорт», 2012. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. Москва, «Вако» 2007.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое низкое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические параллельные
Канат для лазанья

Маты гимнастические

Мяч малый
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Силовой тренажер
Тренажер «Беговая дорожка»
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Рулетка измерительная 10 м.

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные
Игровая форма с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные
Насос для накачивания мячей
Средства доврачебной помощи
Аптечка медицинская

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Секундомер
Ноутбук учителя