

Муниципальное образовательное автономное учреждение «Гимназия имени
Александра Грина» г.Кирова

ПРИНЯТО на педсовете
Протокол №1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №127 от 01.09.23
Директор Гимназии
Е.В. Юдина

Рабочая программа
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(для 5-6 классов)
Школьный спортивный клуб
«Первые в спорте»

Выполнена учителем физической культуры

Самыловой Татьяной Николаевной

2023 г

Пояснительная записка

По обновлённым ФГОС рекомендована программа физкультурно- спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированная на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Основана на разработках учебно- методического комплекса по развитию ШСК ФБУ «Федерального центра организационно методического обеспечения физического плана внеурочной деятельности» При разработке программы использовались следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществление образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденных приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 №115;

ФГОС начального общего образования, утвержденных приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286(далее – ФГОСНОО);

ФГОС основного общего образования, утвержденных приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №287(далее – ФГОСООО)

Главная цель занятий направлена на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в саморазвитии и развитии способностей

Основные задачи:

- .Физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
- Оздоровление школьников, привитие любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и формирование навыков самообслуживающего труда.

Методическая поддержка : «Внеурочная деятельность» на портале «Единое содержание общего образования»

Образовательные задачи программы:

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; обучать диафрагмально- релакционному дыханию; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки ЗОЖ

Развивающие:

развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих развитие личности обучающихся; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма; повышать физическую и умственную работоспособность; способствовать снижению заболеваемости

Ценностные ориентиры:

ценность жизни- реализуется в бережном отношении к другим людям и природе; ценность человека- в единстве составляющих ЗОЖ: физического, психического, социально- нравственного здоровья; ценность государственности- осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности по предмету физическая культура требуют системно- деятельностного подхода с такими учебными дисциплинами как валеология, психология, биология.

Планируемые результаты освоения программы :

по универсальным компетенциям:

научиться организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность; взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; уметь доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми

Личностными результатами по новым ФГОС в группе «физическое воспитание» является *формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
понимать необходимость ЗОЖ, соблюдения правил безопасного поведения

Метапредметные результаты группируются по видам УУД :

- овладение универсальными учебными **познавательными действиями**- базовые логические, базовые исследовательские, работа с информацией
- овладение универсальными учебными **коммуникативными действиями**- *общение, совместная деятельность*
- овладение универсальными **регулятивными действиями**- *самоорганизация , самоконтроль*
(характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности)

Предметные результаты освоения обучающимися являются умения по изучении по **учебным модулям** для системы *формирующего оценивания*:

Ожидаемые результаты:

1. **научатся** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
2. **научатся** измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
3. **научатся** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
4. **научатся** бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
5. **научатся** взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
6. **научатся** подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении о.р.у.; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения

Воспитательные задачи внеурочной деятельности

- вовлечь обучающихся в интересную и полезную деятельность для удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;
- формировать в кружках, секциях, клубах, студиях детско-взрослых общностей общие позитивные эмоции и доверительные отношения;
- поддержать средствами внеурочной деятельности обучающихся с выраженной лидерской позицией;
- поощрять педагогическими работниками детские инициативы, проекты, самостоятельность, самоорганизацию в соответствии с их интересами.

№	Содержание	Тематическое планирование занятий	часы	Методические пособия
1	Модуль «Методические рекомендации по созданию ШСК ОО») 3 часа	1. Нормативные правовые основы деятельности ШСК	1	(письмо Министерства просвещения РФ от 28.09.21 № 06-1400
		2. Алгоритм создания ШСК основные направления деятельности, управление деятельностью	1	
		3. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых школьными лигами	1	
2	Модуль «Знания о физической культуре» 3 часа	Система дополнительного обучения физической культуре	1	А.Г.Макеева «Формирование культуры здоровья»
		Физическая культура и ЗОЖ	1	
		Исторические сведения об ОИ древности	1	
3	Модуль «Способы самостоятельной деятельности» 4 часа	Составление индивидуального режима дня	1	М.Я. Виленский В.Т. Чикин Т.Ю. Торочкова Методические рекомендации»
		Физическое развитие человека. Его показатели и способы измерения	1	
		Составление комплексов физических упражнений и правил их самостоятельного проведения	1	
		Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом	1	
4	Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность» 3 часа	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; закаливающие процедуры после занятий	1	В.И.Лях «Тестовый контроль» В.И.Петров «Сила нужна всем»
		Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, координации	1	
		Формирование телосложения с использованием отягощений.	1	
5	Модуль «Гимнастика» 2 часа	Кувырки вперёд и назад в группировке, со скрещенными ногами, кувырок назад из стойки на лопатках; Лазание по гимнастической стенке и канате	1	В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Гимнастика»
		Опорные прыжки через козла; Упражнения на низком бревне	1	
6	Модуль «Лёгкая атлетика» 2 часа	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; Бег на длинные дистанции с высокого старта	1	К УМК А.П.Матвеева 5
		Метание малого мяча с места в вертикальную мишень; Прыжки высоту с разбега	1	

7	Модуль «Спортивные игры» 12 часов	<i>Волейбол.</i>		
		Прямая нижняя подача мяча	1	Методические материалы (внеурочка) «Просвещение»
		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	
		Подвижные игры, подготовительные к игре в волейбол	1	
		Подвижные игры, подготовительные к игре в волейбол	1	Методические материалы (внеурочка) «Просвещение»
		<i>Футбол</i>		
		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	
		Остановка катящегося мяча способом наступания	1	
		Ведение мяча по прямой, по кругу и змейкой	1	
		Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	Методические материалы (внеурочка) «Просвещение»
		<i>Баскетбол</i>		
		Передача мяча от груди двумя руками	1	
		Ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой	1	
		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
		Учебная игра по правилам	1	
8	Модуль «Спорт» 5 часов	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»
		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта	1	
		Участие в соревновательных мероприятиях ШСК и ШСЛ «Президентские старты»	1	
		Участие в соревновательных мероприятиях ШСК и ШСЛ «Президентские тесты»	1	
		Участие в соревновательных мероприятиях ШСК «Фестиваль ГТО»	1	
	ИТОГО		34 часа	

Приложение 1 **Календарно- тематическое планирование**

Раздел	Урок	Наименование тем программы	Дата		Основные виды деятельности обучающихся	Виды, формы контроля
			план	факт		
Модуль «ШСК» (знакомство)	1	Нормативные правовые основы деятельности ШСК		09	Изучение документов (письмо Министерства просвещения РФ от 28.09.21 № 06-1400	Устный опрос
				09		
Модуль «ШСК» (знакомство)	2	Алгоритм создания ШСК основные направления деятельности, управление деятельностью		09	Изучение документов (письмо Министерства просвещения РФ от 28.09.21 № 06-1400	Устный опрос
				09		
Модуль «ШСК» (знакомство)	3	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых школьными лигами		09	Изучение документов (письмо Министерства просвещения РФ от 28.09.21 № 06-1400	Устный опрос
				09		
Модуль «Знания о физической культуре»	4	Система дополнительного обучения физической культуре		09	Формирование ответственного отношения к занятиям, готовности к саморазвитию и самообразованию	Устный опрос
				09		
Модуль «Знания о физической культуре»	5	Физическая культура и ЗОЖ		10	Формирование ответственного отношения к занятиям, готовности к саморазвитию и самообразованию	Устный опрос
				10		
Модуль «Знания о физической культуре»	6	Исторические сведения об ОИ древности		10	Формирование ответственного отношения к занятиям, готовности к саморазвитию и самообразованию	Устный опрос
				10		

Модуль «Спорт»	7	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки		10	Соблюдают правила техники безопасности	Тестирование
				10		
Модуль «Спорт»	8	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта		10	Соблюдают правила техники безопасности	Тестирование
				10		
Модуль «Способы самостоятельной деятельности»	9	Составление индивидуального режима дня		11	Выполняют на листе А-4	Проект
				11		
Модуль «Гимнастика»	10	Кувырки вперед и назад в группировке, со скрещенными ногами, кувырок назад из стойки на лопатках; Лазание по гимнастической стенке и канате		11	Составляют комбинацию из изученных элементов	Выполняют на оценку
				11		
Модуль «Способы самостоятельной деятельности»	11	Составление комплексов физических упражнений и правил их самостоятельного проведения		11	Графическое изображение на листе А-4	Выполняют на оценку
				11		
Модуль «Гимнастика»	12	Опорные прыжки через козла; Упражнения на низком бревне		12	Составляют комбинацию из изученных элементов	Выполняют на оценку
				12		
Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	13	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; закаливающие процедуры после занятий		12	Занятие с группой одноклассников	Проект
				12		

Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i>	14	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении		12	В парах	Выполняют на оценку
				12		
Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i>	15	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой		12	Составить комбинацию	Выполняют на оценку
				12		
Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i>	16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места		12	Выполнить комбинацию из изученных элементов	Выполняют на оценку
				12		
Модуль «Спортивные игры» <i>Баскетбол.</i>	17	Учебная игра по правилам		01	Мини- баскетбол	Игра по правилам
				01		
Модуль «Физкультурно- оздоровительная деятельность»	18	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, координации		01	Выполнять предлагаемые упражнения	Тестирование
				01		
Модуль «Спортивные игры» <i>Волейбол.</i>	19	Прямая нижняя подача мяча		02	Повторить изученные на уроках задания	Выполнять самостоятельно разминку волейболиста
				02		

Модуль «Спортивные игры» <i>Волейбол.</i>	20	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении		02	Повторить изученные на уроках задания	Выполняют на оценку
				02		
Модуль «Спортивные игры» <i>Волейбол.</i>	21	Подвижные игры, подготовительные к игре в волейбол		02	Соблюдать технику безопасности	Играть по правилам
				02		
Модуль «Спортивные игры» <i>Волейбол.</i>	22	Подвижные игры, подготовительные к игре в волейбол		02	Соблюдать технику безопасности	Играть по правилам
				02		
Модуль «Способы самостоятельной деятельности»	23	Физическое развитие человека. Его показатели и способы измерения		03	Читать по учебнику	Устный опрос
				03		
Модуль «Способы самостоятельной деятельности»	24	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом		03	Знать возрастные параметры	Устный опрос
				03		
Модуль «Спорт»	25	Участие в соревновательных мероприятиях ШСК и ШСЛ «Президентские старты»		03	Баскетбол, волейбол	По классам соревнование
				03		
Модуль «Спорт»	26	Участие в соревновательных мероприятиях ШСК и ШСЛ «Президентские тесты»		03	Личное первенство	Тесты
				03		

Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	27	Формирование телосложения с использованием отягощений.		04	Составить комплекс упражнений с гантелями	Проект
				04		
Модуль «Лёгкая атлетика»	28	Метание малого мяча с места в вертикальную мишень; Прыжки высоту с разбега		04	Соревнование к «Президентским стартам»	Личное первенство
				04		
Модуль «Лёгкая атлетика»	29	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; Бег на длинные дистанции с высокого старта		04	Соревнование к «Президентским стартам»	Личное первенство
				04		
Модуль «Спортивные игры» <i>Футбол</i>	30	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега		04	Выполнять самостоятельно разминку футболиста	Выполнять самостоятельно изученное упражнение
				04		
Модуль «Спортивные игры» <i>Футбол</i>	31	Остановка катящегося мяча способом наступания		05	Выполнять самостоятельно разминку футболиста	Выполнять самостоятельно изученное упражнение
				05		
Модуль «Спортивные игры» <i>Футбол</i>	32	Ведение мяча по прямой, по кругу и змейкой		05	Выполнять самостоятельно разминку футболиста	Выполнять самостоятельно изученное упражнение
				05		
Модуль «Спортивные игры» <i>Футбол</i>	33	Обводка мячом ориентиров (конусов)		05	Выполнять самостоятельно разминку футболиста	Выполнять самостоятельно изученное упражнение
				05		

Модуль «Спорт»	34	Участие в соревновательных мероприятиях ШСК «Фестиваль ГТО»		05	По положению	Отчёт в органы контроля
				05		

Приложение 2 **Диагностика промежуточных результатов**

Диагностический критерий	Методы и средства сбора	Срок	Ответственный
Определение уровня воспитанности	Наблюдение, анкета	Май 2024	Самылова Т.Н.
Отношение подростка к своему телесному Я	Изучение изменений в личности школьника- субъекта внеурочной деятельности	В течение учебного года	Самылова Т.Н.
Диагностика сформированности личностных и метапредметных результатов	Тестирование двигательных качеств	Сентябрь- май 2023-2024гг	Самылова Т.Н.
Определение удовлетворённости участников внеурочной деятельности её организацией и результатами	анкетирование	В течение учебного года	

Приложение 3 **Список спортивного оборудования МОАУ "Гимназии имени Александра Грина " города Кирова**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Спортивное оборудование Колесо	2
2	Спортивное оборудование Лабиринт	4
3	Спортивное оборудование Мостик	4
4	Спортивное оборудование Горка	3
5	Спортивное оборудование Стенка гимнастическая 3,2*1000	15
6	Спортивное оборудование Перекладина навесная для стенки гимнастической	7
7	Спортивное оборудование Забор для перелезания	1
8	Спортивное оборудование Стенка детская	2
9	Спортивное оборудование Тележка для мячей	1
10	Спортивное оборудование Кольцо баскетбольное амортизационное	2
11	Спортивное оборудование Стол для амреслинга	1
12	Тренажер ДАЙГЕР	1
13	Беговая дорожка	1
14	Велотренажер В-301 TORNEO Vita	1
15	Вибрамассажер	1
16	Скамья атлетическая	1
17	Тренажер силовой	1

18	Тренажер силовой (бабочка)	1
19	Тренажер эллиптический	1
20	Тренжер гребной	
21	Брусья навесные	1
22	Брусья навесные	1
23	Мостик подпружиненный	1
24	Бревно гимнастическое	1
25	Стойка в/б	1
26	Лыжи пластиковые комплект 180-200 рост	5
27	Козел гимнастический	1
28	Брусья гимнастические пристенные массовые	1
29	Мостик гимнастический жесткий	1
30	Перекладина навесная для стенки гимнастической	1
31	Щит для метания мяча в цель	2
32	Сетка защитная	1
33	Стойка баскетбольная	1
34	Гриф д.50мм до 315кг	1
35	Перекладина гимнастическая пристенная	1
36	Брусья гимнастические пристенные массовые	
37	Стойка для прыжков в высоту 2шт	1
38	Стойка в/б	1
39	Бревно гимнастическое напольное 3 м.	1

40	Тележка для мячей	2
41	Конь гимнастический	1
42	Козел гимнастический	1
43	Стойка баскетбольная	1
44	Оборудование для уроков физкультуры (шкаф)	18
45	Гантели с неопреновым покрытием 2 x 1кг	13
46	Эластичная лента	10
47	Брусья навесные	1
48	Велосипед	2
49	Весы	1
50	Волан	12
51	Гантели спортивные (инв.№ 10106000065)	2
52	гири	
53	Динамометр	3
54	Диск 1,25кг (инв.№ 10106000062) 2шт	2
55	Диск 10 кг (инв.№ 10106000063) 2шт	2
56	Диск 15 кг (инв.№ 10106000064) 2шт	2
57	Канат	1
58	Канат для лазания (инв.№ 10106000053)	3
59	Карабин	8
60	Коврик для занятий	11
61	Коврик туристический	8

62	Коврик туристический	10
63	Кольцо баскетбольное	6
64	Компас	10
65	Конус	30
66	Крепления лыжные	3
67	Ластики	2
68	Лыжи	
69	Лыжи деревянные	8
70	Лыжи пласт.в комплекте от 23.12.2008 (инв.№ 10106000052) 30шт	30
71	Лыжи пластиковые в комплекте от 24.12.2008 (инв.№ 10106000067) 10шт	7
72	Маты гимнастические (инв.№ 10000236) 19шт	18
73	Мостик гимнастический (инв.№ 10000237) 3шт	3
74	Мяч б/б TF 1000 (инв.№ 10106000076)	15
75	Мяч б/б TF 1000 (подарок Газпрома)	2
76	Мяч б/б TF 500	1
77	Мяч б/б рез. TF-150 (инв.№ 10106000082)	30
78	Мяч в/б "Микаса" мод."MVA-300" р.5	5
79	Мяч в/б Gala Training	2
80	Мяч в/б MIKASA MVA310" р.5 (инв.№ 10106000074)	10
81	Мяч для фитнеса (инв.№ 10106000049)	10
82	Мяч медбол 1кг	10
83	Мяч медбол 3кг	10

84	Мяч медбол 5 кг	
85	Мяч теннисный (инв.№ 10000231)	20
86	Мяч фитбол	10
87	Набор н,т 2 рак 3 шар (инв.№ 000000000000023)	3
88	насос	1
89	Обруч массажный	5
90	Палки лыжные рост 140-155	10
91	Перекладина гимнастическая (инв.№ 10000232) 7шт	7
92	Планка для прыжков (инв.№ 10000242) 2шт	2
93	Ролик гимнастический (инв.№ 10106000050) 10шт	10
94	Секундомер электронный на 10 результатов	2
95	Сетка б/б	6
96	сетка волейбольная	1
97	Сетка для мячей на 6 шт.	6
98	Скакалка	29
99	Скамейка гимнастическая	4
100	Скамейка гимнастическая 3,0м	8
101	Скамья для пресса	1
102	Скамья навесная	4
103	Спортивное оборудование Барьер 20 см	2
104	Спортивное оборудование Барьер 30 см	2
105	Спортивное оборудование Барьер 40 см	2

106	Спортивное оборудование Барьер 50 см	2
107	Спортивное оборудование Барьер 60 см	2
108	Спортивное оборудование Конус	10
109	Спортивное оборудование Модуль мягкий "Веселые кочки"	2
110	Стенка гимнастическая	44
111	Табло	2
112	Тренажер "Gymflexor"	10
113	Упоры для отжиманий	10
114	часы шахматные	1
115	Шахматы	2
116	Штанга	2
117	Ботинки лыжные	28
118	Мяч 200мм (для нач.классов)	25
119	Скакалка 2,5м шнур резина	25

Учебно- методические материалы

Класс	Название урока	Ссылка на учебные материалы
5	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/
5	Физическая нагрузка и её дозирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/
5	Самонаблюдение и самоконтроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/
5	Развитие координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/
5	Развитие гибкости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
5	Дыхательная гимнастика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/
5	Формирование стройной фигуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/
5	Гимнастика с основами акробатики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
5	Акробатические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/
5	Лёгкая атлетика. Техника бега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

5	Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
5	Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
5	Технические элементы игры в баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
5	Технические элементы игры в волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
5	Технические элементы игры в футбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
5	Национальные виды спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Базовые федеральные образовательные порталы:

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru;>
- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru;>
- Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru;>
- Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru.>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru;>)

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://schoolcollection.edu.ru>)

<http://www.edu.ru/>

Вкладка «Инструменты» содержит два подраздела

- Инструменты учебной деятельности (в нём находятся описания и сами программы, которые необходимы для просмотра указанных в описании программ ресурсов, а также тренажеры);
- Инструменты организации учебного процесса (в подраздел входят системы для управления образовательным учреждением, для планирования учебного процесса, а также библиотечные системы).