

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области
Комитет образования города Курска**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя
Советского Союза летчика-космонавта И.П. Волка»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от _____
. № 1
Руководитель ШМО
_____/_____/

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по УВР
_____/_____
« ____ » _____ г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 5 им.И.П.Волка»
_____ О.А.Скибина
« __ » _____ г. № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7653898)

учебного предмета «Легкая атлетика»

для обучающихся 5 – 9 классов

г.Курск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по легкой атлетике представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

«Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П.Волка»;

В своей социально-ценностной ориентации программа по легкой атлетике рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по легкой атлетике обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по легкой атлетике 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 программе по легкой атлетике данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по легкой атлетике определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья,

повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, учитель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в том, что учитель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. Учитель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство учителя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь более опытных учеников;

- творческое участие учащегося в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Содержание программы по легкой атлетике представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование

познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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.

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска

непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий легкой атлетикой;

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

готовность организовывать и проводить занятия 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 ;

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;

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 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);

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о легкой атлетике | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 24 | 0 | 10 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|----|---|----|---|
| 2.2 | Модуль "Спорт" | 7 | 0 | 7 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 31 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о легкой атлетике | 1 | 0 | 1.1 | Знания о легкой атлетике |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 24 | 0 | 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |
| 2.2 | Модуль "Спорт" | 7 | 0 | 2.2 | Модуль "Спорт" |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------|----|
| Итого по разделу | 31 | | | Итого по разделу | 31 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 0 | 34 | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о легкой атлетике | 1 | 0 | 1.1 | Знания о легкой атлетике |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 24 | 0 | 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |
| 2.2 | Модуль "Спорт" | 7 | 0 | 2.2 | Модуль "Спорт" |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------|----|
| Итого по разделу | 31 | | | Итого по разделу | 31 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 0 | 34 | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о легкой атлетике | 1 | 0 | 1.1 | Знания о легкой атлетике |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 24 | 0 | 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |
| 2.2 | Модуль "Спорт" | 7 | 0 | 2.2 | Модуль "Спорт" |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|-------------------------------------|----|
| Итого по разделу | 31 | | | Итого по разделу | 31 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 0 | 34 | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о легкой атлетике | 1 | 0 | 1.1 | Знания о легкой атлетике |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 24 | 0 | 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---|----|-------------------------------------|----------------|
| | | | | | атлетика") |
| 2.2 | Модуль "Спорт" | 7 | 0 | 2.2 | Модуль "Спорт" |
| Итого по разделу | 31 | | | Итого по разделу | 31 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 0 | 34 | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 8 | Правила и техника выполнения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | | | | | https://uchi.ru/ |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 16 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; челночный бег 3x10м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; прыжок в длину | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | Специально беговые упражнения, подвижные игры. | | | | | |
| 26 | Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 27 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой, левой, с двух ног. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 28 | Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Медленный бег, разновидность бегаИзучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|
| 31 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 32 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 33 | Длительный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Длительный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 8 | Правила и техника выполнения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 16 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; челночный бег 3x10м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; прыжок в длину | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | Специально беговые упражнения, подвижные игры. | | | | | |
| 26 | Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 27 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой, левой, с двух ног. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 28 | Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Медленный бег, разновидность бегаИзучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|
| 31 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 32 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 33 | Длительный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Длительный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 16 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | ГТО; челночный бег 3x10м | | | | | |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; прыжок в длину | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | |
| 26 | Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 27 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой, левой, с двух ног. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 28 | Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Медленный бег, разновидность бегаИзучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 31 | Развитие выносливости.Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|
| 32 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 33 | Длительный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Длительный бег в равномерном темпе до 13-14минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 8 | Правила и техника выполнения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 16 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; челночный бег 3x10м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; прыжок в длину | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | Специально беговые упражнения, подвижные игры. | | | | | |
| 26 | Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 27 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой, левой, с двух ног. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 28 | Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Медленный бег, разновидность бегаИзучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|
| 31 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 32 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 33 | Длительный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Длительный бег в равномерном темпе до 13-16 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 8 | Правила и техника выполнения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 14 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 15 | Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 16 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; челночный бег 3x10м | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 21 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО; прыжок в длину | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 22 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 23 | Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 | Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 25 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | Специально беговые упражнения, подвижные игры. | | | | | |
| 26 | Прыжок в длину. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 27 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой, левой, с двух ног. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 28 | Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 30 | Медленный бег, разновидность бегаИзучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|
| 31 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 32 | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 33 | Длительный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 34 | Длительный бег в равномерном темпе до 15-18 минут. | 1 | 0 | 1 | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

