

ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3,  
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
(СОШ № 3, ФИЛИАЛ МАОУ «СОШ № 2»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры  
Протокол № \_\_  
от «30» 08. 2023 г.  
Руководитель: *А.В. Захаров*  
/Захаров А.В./

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по  
УВР  
*Мингалёва*  
А.А. /Мингалёва  
«30»08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
школы  
от «31» 08. 2023г.  
№ 125-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**Уровень основного общего образования**  
**Срок освоения: 1 год (9 класс)**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Голых Е.В.,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 с изм. и доп., с учётом ФОП ООО, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 (с обновлением от 12.07.2023 № 74223), в соответствии с Положением о рабочей программе по учебному предмету (курсу), в соответствии с требованиями ФГОС от 03.06.2021 №01 Программа рассчитана из расчёта 2 часа в неделю, всего 68 часов в году (согласно учебному плану СОШ№3).

### **Цели предмета:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи предмета:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы к гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудованию, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**В результате изучения физической культуры 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:**

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

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;  
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;  
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Включает в себя разделы:**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности:**

Занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие

физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; переворот боком.

Акробатические комбинации. Например: 1) кувырок вперед в группировку кувырок назад через стойку на руках в упор присев мост с положения лежа стойка на лопатках скат вперед встать переворот боком. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев кувырок вперед ноги врозь наклон вперед мост с положения лежа, стойка на лопатках скат вперед в группировку встать прыжком в верх.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перевороты, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами переменах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 5 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх; переноска партнера в парах.

### **Легкая атлетика.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале спортивных игр:**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра в баскетбол. Волейбол: прием передача мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; подача, игра в волейбол.

В течение года планируется 16 зачетов, оценивание учащихся проходит с помощью таблицы нормативов ГТО.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, рекомендует последовательность учебного материала с учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня физической подготовленности, межпредметных и внутрипредметных связей.

Основные формы и методы обучения.

Для использования на уроке планируются различные методы обучения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

При разработке рабочей программы учитывалась необходимость работы с одаренными детьми, что позволяет сохранить высокую мотивацию обучающихся. Одаренным обучающимся предлагается работа с освоением более сложных элементов, оказание помощи детям с ослабленным здоровьем, и с низким уровнем физической подготовленности.

Обучающиеся отнесенные к специальной группе здоровья, работают с теоретическими основами знаний, а также под особым наблюдением учителя вместе с классом могут посещать и практические занятия.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с указанием ЭОР.**





№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
Лёгкая атлетика (10 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ознакомление с комплексом ГТО.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Совершенствование спринтерского бега.(бег 60 м., 100 м.)	1		
3	Контроль двигательного действия 60м. (Норматив ГТО)	1		
4	Совершенствование техники прыжка в длину способом "прогнувшись".	1		
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы"	1		
6	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1		
7	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега, на дальность.	1		
8	Метания малого мяча с разбега, на дальность. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1		
9	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1		

10	Развитие общей выносливости, равномерный бег 2000 м.	1		
Подвижные и спортивные игры. Волейбол (12 часов)				
11	Техника безопасности на уроках по спортивным играм, правила игры волейбол.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12-13	Совершенствование техники передачи мяча у сетки.	2		
14-15	Совершенствование техники, передачи мяча в прыжке через сетку.	2		
16-17	Совершенствование техники, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	2		
18-19	Изучение техники нападающего удара. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2		
20-22	Изучение тактических действий в атаке и защите. Двухсторонняя игра.	3		
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)				
23	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a>
24	Строевые упражнения. Перестроения из колонн по 1 в 2, 3, 4 и обратно. Развитие силовых способностей	1		
25-26	Закрепление техники подъёма переворотом на перекладине, висы и упоры.	2		

27	Подтягивание. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1	использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28-29	Акробатика. Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках, развитие координационных способностей.	2		
30	Акробатика. Изучение техники длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. Совершенствование техники двух кувырков слитно, элемент "Мост" из положения стоя	1		
31	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Оценка техники выполнения.	1		
32	Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь	1		
33	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка	1		
34	Совершенствование лазания по канату в два приема, развитие координационных способностей.	1		
Лыжная подготовка (12 часов)				
35	Изучение правил техники безопасности, подготовка к занятиям по лыжной подготовке	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?</a>
36	Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Изучение правил соревнований на лыжах.	1		

37	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций. Развивать у обучающихся познавательную	<a href="https://www.gto.ru/interface=electronic">interface=electronic</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Контроль техники попеременного двухшажного хода	1		
39	Совершенствование техники переход с попеременных ходов на одновременные хода.	1		
40-41	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах на расстояние 2-3 км.	2		
42	Развитие скоростной выносливости, Контроль двигательного действия 1 км.	1		
43-44	Тренировочное прохождение дистанции 2 км. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2		
45	Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники передвижения на лыжах	1		
46	Контроль прохождения дистанции 3-5 км. (Норматив ГТО)	1		
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. (10 часов)				
47	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Баскетбол.	1	активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, принимать и понимать их.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/ubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/ubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
48-49	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.	2		
50	Совершенствование техник бросков мяча в корзину с близкой дистанции.	1		
51	Совершенствование техник штрафного броска. Контроль двигательного действия.	1		

52-53	Разучивание тактических действий 3-х нападающих против 2-х защитников.	2	Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. Создавать доверительный психологический климат в классе во время урока.	<a href="#">/9/</a>
54	Развитие координационных способностей; Челночный бег, игра (2 x 2, 3 x 3).	1		
55-56	Игра по правилам. Челночный бег 3*10, Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	2		
Лёгкая атлетика (10 часов)				
57	Правила Т.Б. по легкой атлетике.	1	Формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира. Организовывать индивидуальную учебную деятельность. Организовывать групповые формы учебной деятельности	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic">http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»	1		
59	Прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» Контроль двигательного действия.	1		
60	Совершенствование спринтерского бега, и передачи эстафетной палочки, развитие скоростных качеств.	1		
61	Развитие выносливости, равномерный 6-мин. бег-ходьба.	1		
62	Развитие выносливости, равномерный 6-мин.	1		

	бег-ходьба. Контроль двигательного действия.			
63	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1.5-2 км.	1		
64	Бега на средние дистанции 2 км. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	1		
65-66	Совершенствование техники метание малого мяча на дальность, развитие скоростно-силовых качеств,	2		
67-68	Метание малого мяча на дальность. Контроль двигательного действия. (Норматив ГТО)	2		
		Всего: 68 часов		