

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Московская


30.08.22

Утверждаю приказом

№ 8320/9

от 30.08.22

Директор
Н.П. Ильина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
основное общее образование
5-9 класс

Рабочую программу составила: Баранов Ю.М.
Зубарев Н.В.

2022-2023 учебный год

Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета «Физическая культура» (5-9 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 5-9 класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 5-9 класс. ФГОС Н.Г. — М. :Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	• http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Рабочая программа

Оглавление

1. <u>Основное содержание рабочей программы</u>	4
<u>Гимнастика</u>	4
<u>Здоровье и здоровый образ жизни</u>	5
<u>История физической культуры и спорта</u>	7
<u>Лёгкая атлетика</u>	8
<u>Лыжный спорт</u>	9
<u>Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО</u>	10
<u>Организация, проведение и судейство подвижных игр</u>	11
<u>Подвижные и спортивные игры</u>	12
<u>Самостоятельные занятия физической культурой</u>	14
<u>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</u>	15
<u>Техника безопасности на занятиях</u>	17
<u>Физические упражнения</u>	18
<u>Физические качества человека</u>	19
2. <u>Тематическое планирование (примерное распределение часов)</u>	20

1. Основное содержание рабочей программы

Гимнастика		
Гимнастика с основами акробатики Гимнастика с основами танцевальных упражнений Общеразвивающие гимнастические упражнения Прикладные гимнастические упражнения Спортивный инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой Строевые упражнения Упражнения художественной и ритмической гимнастики		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Выполнять строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Выполнять строевые упражнения на занятиях любым видом спорта	Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии.	1. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.
Демонстрировать технику простых акробатических упражнения. Применять акробатические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Объединять упражнения по определенному признаку.	2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания.
Демонстрировать технику простых прикладных гимнастических упражнения. Применять прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения.	
Выполнять простые общеразвивающие гимнастические упражнения. Применять общеразвивающие гимнастические упражнения для выполнения упражнений с различными предметами	Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	
Демонстрировать технику простых упражнений художественной и ритмической гимнастики. Выбирать упражнения художественной и ритмической гимнастики для развития физических качеств		
Демонстрировать технику простых танцевальных упражнения. Выбирать танцевальные упражнения для развития физических качеств		
Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях гимнастикой		3. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.
		4. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Гимнастический центр «Олимпионик», Автозаводская ул., 23, к.12 http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai		

Европейский Гимнастический Центр, Россошанский проезд 3 https://www.europegym.ru
Цифровые ресурсы МЭШ id 2147338 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue id 983507 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: - демонстрация техники гимнастических упражнений; - опрос по разделам «Основные виды гимнастики»; - устный ответ по разделу «Строевые упражнения и команды»; - выполнение учебных заданий по гимнастике; - проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; - тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию). Контрольных работ по данной и следующим темам не предусмотрено

Здоровье и здоровый образ жизни		
Правила рационального питания Физическая нагрузка и её влияние на организм Планирование режима дня Правила закаливания Правила личной гигиены Двигательная активность в режиме дня		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Применять правила рационального питания по инструкции	С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата. Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования).	1. Осознание занятий физической культурой в связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. 2. Стремление к формированию культуры
Объяснять влияние физических нагрузок на организм человека		
Соблюдать правила режима дня по установленному образцу		
Применять закаливающие процедуры по заданному алгоритму		
Соблюдать правила личной гигиены по установленному образцу	Прогнозировать возможное развитие	

Применять по установленным правилам физические упражнения и подвижные игры в режиме дня для повышения двигательной активности.	процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях. Корректно и аргументированно высказывать свое мнение и делать выводы.	укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни
---	--	--

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» <https://xn--80aeflxpamads17d3bv2c.xn--p1ai/news5.html>

Лига «Здоровье нации» <https://ligazn.ru/>

Школа здорового питания <https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1611264 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue

id 2254795 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- опрос по разделам «Основные принципы организации рационального режима», «Классификация физических упражнений», «Основные принципы организации рационального режима дня»;
- устный ответ;
- терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы);
- тесты: «Влияние здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека», «Здоровый образ жизни»

История физической культуры и спорта

Всеобщая история физической культуры

История физической культуры и спорта России (СССР)

Зарождение и развитие Олимпийских игр

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать физические упражнения у древних народов мира, возникшие из ритуальных танцев и обрядов.	Корректно и аргументированно высказывать свое мнение и делать выводы. Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок. Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России
Объяснять причины возникновения физических упражнений у древних народов мира		
Характеризовать историю возникновения физической культуры и спорта в России		
Описывать древние Олимпийские игры.		
Характеризовать роль древних Олимпийских игр		
Характеризовать всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».Объяснять причины возникновения всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»		

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Государственный музей спорта, г. Москва, ул. Казакова, д.18 <http://museumsport.ru/>

Историко-спортивный музей РГУФК, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4 <http://www.museum.ru/M1741>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1199452 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue

id 2001241 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue

id 1868900 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1868900?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: - опрос по теме «Олимпийские игры древности»; - устный ответ; - терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы); - тесты: «Олимпийские игры древности», «Современные Олимпийские игры»

Лёгкая атлетика		
Бег и беговые упражнения Метания Прыжковые упражнения Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать технику бега и беговых упражнений.	Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии.	1. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.
Применять технику бега и беговых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет		
Демонстрировать технику метания.		
Применять технику метания мяча в процессе подвижных игр		
Демонстрировать технику прыжков и прыжковых упражнений.	Объединять упражнения по определенному признаку.	2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания.
Применять технику прыжков и прыжковых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет		
Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях лёгкой атлетикой		
	Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения.	3. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.
	Находить закономерности и противоречия в технике легкоатлетических упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	
	Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике легкоатлетических упражнений.	
		4. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

СШОР «Юность Москвы» по лёгкой атлетике имени братьев Знаменских. ул. Стромынка, д. 4

<http://atletznam.ru>

ОК «Лужники», Южное спортивное ядро. Лужнецкая набережная, 24 <http://www.luzhniki.ru>

Легкоатлетический манеж ЦСКА. Ленинградский проспект, д. 39 <http://cska.ru/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1127962 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue

id 2112141 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2112141?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- демонстрация техники упражнений легкоатлетических упражнений;
- опрос по разделам «Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование для занятий лёгкой атлетикой», «Правила техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике»;
- устный ответ по разделу «Правила соревнований по легкой атлетике»;
- выполнение учебных заданий по легкой атлетике

Лыжный спорт

Техника передвижения на лыжах

Прохождение учебной дистанции

Спортивный инвентарь лыжника

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать технику способов передвижения на лыжах	Находить закономерности и противоречия в технике упражнений лыжного спорта, на основе предложенного педагогическим работником алгоритма. Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике упражнений лыжного спорта. Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата.	1. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания. 3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного прохождения учебной дистанции.
Соблюдать правила применения спортивного инвентаря лыжника		
Характеризовать и применять правила техники безопасности, предупреждения травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Выявлять ошибки во время демонстрации техники передвижения на лыжах различными способами. Применять упражнения для устранения причин появления ошибок во время выполнения техники способов		

передвижения на лыжах.	Выстраивать последовательность выбранных действий. Устанавливать причины успеха/неудач выполнения двигательного действия.	4. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря. 5. Стремление соблюдать требования техники безопасности. 6. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
------------------------	---	---

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Трасса лыжного клуба «Измайлово» (любая лесопарковая зона, пригодная для бега на лыжах).

Измайловский, пр-т, д. 77, корп. 2 <https://lk-izmajlovo.ru/>

Интерактивная карта лыжных трасс России <https://www.skisport.ru/ski-trail-map/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 146509 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/146509?menuReferrer=catalogue

id 478264 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/478264?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- демонстрация техники упражнений лыжных способов передвижения;
- опрос по разделам «Основные виды лыжного спорта»;
- устный ответ по разделу «Правила соревнований по лыжному спорту»;
- выполнение учебных заданий по лыжной подготовке

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
------------	----------------	------------

Характеризовать правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО Выявлять ошибки при выполнении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Применять способы устранения ошибок при выполнении тестов (испытаний) физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях. Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки. Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.	1. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. 2. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. 3. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Центры тестирования по административным округам г. Москвы (в зависимости от адреса нахождения школы): ГБПОУ г. Москвы "Воробьевы горы", улица Косыгина, 17к1 (ЮЗАО) http://vg.mskobr.ru/ ГБУ «Дворец детского спорта», г. Москва, ул. Рабочая, д. 53 (ЦАО) https://mgfso.mosport.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 2176809 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue id 1667775 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений входящих в комплекс ВФСК ГТО (согласно возрасту), опрос по теме «ВФСК ГТО», устный ответ, учебное задание по теме		

Организация, проведение и судейство подвижных игр		
Подвижные игры и эстафеты		
Сюжетно-ролевые игры		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Объяснять смысл сюжетно-ролевой игры.Корректировать правила сюжетно-ролевой игры с учётом меняющихся обстоятельств	Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований

Играть в подвижные игры по установленным правилам. Отбирать подвижные игры для освоения двигательных действий и развития физических качеств Создавать новую сюжетно-ролевую игру Находить альтернативные правила подвижной игры с учётом меняющихся обстоятельств	Устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы. Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.	
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Проект «Живу спортом» https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove		
Цифровые ресурсы МЭШ id 2176809https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Организация, проведение и судейство подвижных игр», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр		

Подвижные и спортивные игры		
Подвижные игры и эстафеты на лыжах Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики Подвижные игры с элементами спортивных игр Спортивный инвентарь для подвижных игр		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные

Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики	Принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы. Выстраивать последовательность выбранных действий. С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата.	1. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр. 2. Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности. Уважительное отношение к содержанию подвижных игр и этнокультурным
Играть по установленным правилам в подвижные игры на лыжах. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта		
Играть по установленным правилам в подвижные игры на воде. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов плавания		
Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами спортивных игр. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов спортивных игр. Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики.		
Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта		
Использовать спортивный инвентарь в подвижных играх. Выбирать подходящий		

спортивный инвентарь в соответствии с правилами подвижных игр		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны ГАУК г. Москвы ПКиО "Таганский" (детский парк), ул. Таганская, вл. 40-42 https://www.parktaganskiy.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 2287016 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue id 1726619 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Подвижные и спортивные игры», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр		

Самостоятельные занятия физической культурой		
Комплексы утренней гигиенической гимнастики Комплексы упражнений на развитие физических качеств Физкультминутки и физкультпаузы		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать комплексы утренней гигиенической гимнастики	Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии. Объединять упражнения по определенному признаку. Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.	1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания
Демонстрировать комплексы физических упражнений на развитие физических качеств.		
Объединять физические упражнения в комплексы на развитие физических качеств		

Демонстрировать физические упражнения физкультминутки и физкультпаузы. Выявлять ошибки при выполнении комплексов утренней гигиенической гимнастики. Применять способы устранения ошибок при выполнении комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Управление спортивными объектами города Департамента спорта города Москвы http://mos.sport/event/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1947480 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1947480?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений входящих в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, опрос по теме «Самостоятельные занятия физической культурой», устный ответ по теме, учебное задание по теме		

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Самоконтроль на занятиях Тесты для оценки физической подготовленности Тесты для оценки физического развития Ведение дневника самоконтроля Измерение ЧСС		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные

Характеризовать способы самоконтроля на занятиях. Применять способы регулирования физической нагрузки на занятиях	Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата. Выстраивать последовательность выбранных действий. С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать достижения результата. Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования).	1. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий. 2. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания. 3. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 4. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений
Описывать процедуру измерения показателей физического развития. Проводить процедуру измерения показателей физического развития		
Проводить процедуру измерения показателей физической подготовленности Сравнивать показатели физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности.		
Заполнять дневник самоконтроля по показателям, предложенным в форме. Вести наблюдение за динамикой показателей в дневнике самоконтроля		
Описывать способы измерения ЧСС. Проводить процедуру измерения ЧСС. Оценивать показатели ЧСС в зависимости от выполняемого физического		

упражнения		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы, г. Москва, ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mosport.ru/parent/ Официальный портал Мэра и Правительства Москвы https://www.mos.ru/sportsovetnik/Test/Login		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1402612 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники измерения физического развития и физической подготовленности, опрос по теме «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью», устный ответ по теме, учебное задание по теме, тестирование знаний по теме		

Техника безопасности на занятиях		
Первая помощь при травмах Требования безопасности на занятиях физической культурой		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Оказывать первую помощь при травмах согласно инструкции. Оказывать первую помощь пострадавшим в различных ситуациях. Разрабатывать алгоритм действия для оказания первой помощи при травмах.	Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях. Согласно заданному алгоритму находить ошибки в технике упражнений.	1. Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. 2. Стремление соблюдать требования техники безопасности и правил применения спортивного инвентаря.
Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой согласно инструкции. Выбирать наиболее безопасный вид деятельности на занятиях физической культурой.	Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного	

	педагогическим работником способа ее проверки.	
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mossport.ru/parent/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1834071 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Техника безопасности на занятиях», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил поведения на занятиях		

Физические упражнения		
Классификация физических упражнений		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Классифицировать физические упражнения. Объяснять особенности применения физических упражнений, относящихся к разной классификации. Систематизировать физические упражнения в зависимости от их направленности	Сравнить упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии. Объединять упражнения по определенному признаку. Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения. Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим	1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания

	работником алгоритма.	
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mosport.ru/parent/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 1996824 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические упражнения», устный ответ, учебное задание по теме, тест на классификацию физических упражнений		

Физические качества человека		
Классификация физических качеств		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать физические качества. Объяснять правила развития физических качеств. Приводить примеры взаимосвязи физических упражнений и физических качеств.	Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования). Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.	1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. 2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений. 3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны		

«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта
ул. Советской Армии д. 6

<https://cst.mosport.ru/parent/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 22836494https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2283649?menuReferrer=catalogue

id 1655790https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1655790?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические качества человека», устный ответ, учебное задание по теме, тест на определение физических качеств человека

2. Тематическое планирование (примерное распределение часов)

2 часа в неделю (68 часов в год)

Тема	Примерное количество часов по годам обучения			
	5	6	7-8	9
1. Гимнастика	15	15	15	15
2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	2	2
3. История физической культуры и спорта	1	1	1	1
4. Лёгкая атлетика	16	16	16	16
5. Лыжный спорт	12	12	12	12
6. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	1	1	1
7. Организация, проведение и судейство подвижных игр	1	1	1	1
8. Подвижные и спортивные игры	15	15	15	15

9. Самостоятельные занятия физической культурой	-	1	1	1
10. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	-	1	1	1
11. Техника безопасности на занятиях	1	1	1	1
12. Физические качества человека	2	2	-	-
13. Физические упражнения	-	-	2	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс (68 ч.)

№	Раздел	Тема	Эл. ресурс	Дата план.	Дата факт.
1.	Лёгкая атлетика - 9ч	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Игры с бегом и прыжками.	https://www.youtube.com/watch?v=Zw3YBL_EkE		
2.		Высокий старт и бег с ускорением.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw		
3.		Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU		
4.		Бег 30 м. Т: «Влияние физ. упражнений на основные системы организма».	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM		
5.		Бег на результат 60 м.	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ		
6.		Метание мяча. Упражнения на развития силы	https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo		
7.		Развитие выносливости в беге до 10 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
8.		Бег 1000 м. Т: «Профилактика избыточного веса».	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		
9.		Кросс 1 км по пересеченной местности.	https://www.youtube.com/watch?v=Zw3YBL_EkE		
10.	Спортивные игры- 9ч	Баскетбол. Первичный инструктаж на рабочем месте.	https://www.youtube.com/watch?v=WBsmpXIZvAU&list=PLAWDxXqSJYTnelQM4oTbLPzGqJ3GD7ois		
11.		Стойка и передвижение игрока.	https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY		
12.		Ловля и передача мяча различными способами.	https://www.youtube.com/watch?v=bS7i1G-		

			lzAU		
13 .		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=bHTY0a8MDkk		
14 .		Передача мяча на месте без сопротивления защитника.	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc		
15 .		Прием и передача мяча от стены за 30 сек. (К/Т)	https://www.youtube.com/watch?v=9PUZPmK_rEs		
16 .		Ведение мяча в низкой, высокой стойке.	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI		
17 .		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к/н).	https://www.youtube.com/watch?v=7-C3eo_tAJY		
18 .		Баскетбольные эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4		
19 .	Гимнастика- 14ч	Первичный инструктаж на рабочем месте.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=71s		
20 .		Упражнения на бревне (д). Лазание по гимнастической стенке (м).	https://www.youtube.com/watch?v=0B1emBrKQVQ		
21 .		Наклон туловища вперед из и. п. сидя на полу (К/Н).	https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY		
22 .		Лазание по гимнастической стенке.	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo		
23 .		Опорный прыжок вскок упор присев (м).	https://www.youtube.com/watch?v=YArvGEk8c		

			6с		
24 .		Акробатическая связка (У).	https://www.youtube.com/watch?v=5K_ihPcVYB4		
25 .		Опорный прыжок соскок прогнувшись (д). Развитие силовых качеств.	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM		
26 .		Висы и упоры. Т.: « Первая помощь при травмах».	https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQ		
27 .		Упражнения на гимнастической скамейке.	https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHc0		
28 .		Подтягивание (К\Н).	https://www.youtube.com/watch?v=krjY7tgIHt0		
29 .		Прыжки на скакалке за 1 мин. (К/Т)	https://www.youtube.com/watch?v=gBeupwYkgbc		
30 .		Эстафеты и игры с элементами гимнастики	https://www.youtube.com/watch?v=3E4u_Nk8c5I		
31 .		Упражнения на формирование правильной осанки.	https://www.youtube.com/watch?v=QPN788Jx3sY		
32 - 33 .	Лыжная подготовка - 16ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Подъем «полуелочкой» и «елочкой».	https://my-safety.ru/bezopasnost-detey/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyizhno/		
34 - 35 .		Скользющий шаг без палок. Т.: « Лыжный спорт».	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
36 - 37		Попеременный двухшажный ход.	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		

38 - 39		Одновременный бесшажный ход.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
40 - 41		Преодоление бугров и впадин.	https://www.youtube.com/watch?v=fU191N7nwyk		
42 - 43		Прохождение дистанции 2 км.	https://www.youtube.com/watch?v=aPePpo7AyzU		
44 - 45		Лыжные эстафеты.	https://youtu.be/E4VoPePHYxE		
46 - 47		Одновременный двухшажный ход.	https://youtu.be/8sc4QXA-OXQ		
48 . 49 . 50 . 51 . 52 . 53 . 54 . 55 . 56 . 57 .	Спортивные игры-10ч	Повторный инструктаж на рабочем месте.	https://youtu.be/WAX97LbQfYI		
		Стойки баскетболиста, остановка прыжком.	https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY		
		Ловля и передача в парах, в тройках на месте	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
		Ловля и передача в парах, в тройках в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
		Ведение змейкой правой и левой рукой.	ОФП		
		Баскетбольные эстафеты.	ОФП		
		Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	https://youtu.be/HgmJYQ2kgqI		
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI		
		Ведение мяча без сопротивления защитника.	https://youtu.be/KPUSHC0FET0		
		Броски в кольцо. Т. «Режим питания».	https://youtu.be/QKDyLn_aaOI		
58 . - 10ч	Легкая атлетика	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI&feature=emb_logo		

59		Повторный инструктаж на рабочем месте. Т.: « Упражнения для зрения».	https://full-fit.com/programmy-trenirovok/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin/		
60		Прыжки в длину с места.	https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/nogi/uprazhneniya-dlya-nog.html		
61		Бросок набивного мяча (1 кг) сидя ноги врозь.	https://full-fit.com/programmy-trenirovok/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin/		
62		Прыжки на скакалке за 1 мин.	https://youtu.be/YI4_WZJT7Vs		
63		Челночный бег 3x10 м.	https://youtu.be/YI4_WZJT7Vs		
64		Бег 30 м. Т.: «Слагаемые здорового образа жизни».	https://www.youtube.com/watch?v=L6bj7k_3gz0&t=118s		
65		Бег 60 м. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw&t=10s		
66		Метание мяча на дальность. Длительный бег до 10 мин.	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		
67		Бег 1000 м.	https://youtu.be/doSfK0hAhGk		
68		Комбинированная полоса препятствия. Подведение итогов года.	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		

Всего: 68 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
6 класс (68 ч.)

№ п/п		Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика урок- 10ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Высокий и низкий старт от 15 до 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM		
2		Бег в равномерном темпе до 5 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
3		Низкий старт. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
4		Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
5		Бег 30 м на результат.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
6		Медленный бег до 10 мин. Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
7		Метание малого мяча на результат. Медленный бег до 12 мин (распределение сил по дистанции).	https://www.youtube.com/watch?v=Q_kVgnDRFEQ		
8		Бег 1000 на результат.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
9		Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-	https://www.youtube.com/		

		силовых способностей.	watch?v=CsAaRRkhDS0		
10		Подтягивание из виса: мал, из виса лежа: дев. Развитие координационных способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo		
11	Волейбол -10ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Игровые задания, упражнения с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=qpoNgZDZbz4		
12		Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения (вперед-назад). Развитие двигательной ловкости.	https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI		
13		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие силы рук. Подвижные игры с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=-3xnWF7EZJo		
14		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 6 м от сетки. Развитие силы ног. Подвижные игры с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=NFKD_fb3TJ8		
15		Передача мяча сверху двумя руками сверху в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 6 м от сетки. Развитие силы мышц туловища.	https://www.youtube.com/watch?v=meXk4xPvXDA		

		Подвижные игры с мячом.			
16		Нижняя боковая подача с 6 м. Учебная игра по упрощенным правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpgHnU		
17		Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	https://www.youtube.com/watch?v=8k9caB3OTeM		
18		Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения.	https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY		
19		Нижняя прямая подача с 6 м от сетки. Прикладно-ориентированные упражнения. Игра по упрощенным правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs		
20		Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Обобщающий урок по теме «Волейбол». История волейбола.	https://www.youtube.com/watch?v=_by_Wyy0ons		
21	Гимнастика-10ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости и силы. Неопорные прыжки. Подвижные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=71s		
22		Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы (на высокой/низкой перекладине). Простые упоры. Опорные прыжки. Развитие гибкости и силы.	https://www.youtube.com/watch?v=0B1emBrKQVQ		

23	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и силовых качеств (набивной мяч). Эстафеты с предметами.	https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY		
24	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, силовых способностей (набивной мяч). Подвижные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo		
25	Урок-соревнование (по акробатике). Организаторские умения. Развитие гибкости, силовых способностей. Лазание.	https://www.youtube.com/watch?v=YArvGEk8c6c		
26	Игровые упражнения на развитие гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей (бросок набивного мяча).	https://www.youtube.com/watch?v=5K_ihPcVYB4		
27	Игровые упражнения на развитие силы и силовой выносливости (прыжки через скакалку за 30 с).	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM		
28	Комплексы упражнений на развитие гибкости, силы, координационных способностей (поднимание туловища за 30с).	https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQ		
29	Прикладно-ориентированные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Правила самоконтроля. Обобщающий урок по теме	https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco		

		«Гимнастика».		
30		Значение гимнастических упражнений для осанки. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц, типа «подкачки» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	https://www.youtube.com/watch?v=krjY7tgIHt0	
31	Лыжная подготовка-12 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости (передвижение до 300м).	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc	
32		Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных способностей (эстафеты). Развитие выносливости (передвижение до 500м).	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI	
33		Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Развитие выносливости (передвижение до 600м).	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o	
34		Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Развитие выносливости (передвижение до 700м).	https://youtu.be/1ACREloFAg8	
35		Гонка 1 км Правила и организация проведения соревнований по лыжам.	https://youtu.be/1ACREloFAg8	
36		Подъем «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Развитие	https://youtu.be/HrF0r1ODyKE	

		выносливости (передвижение до 1200м).		
37		Подъем «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Развитие скоростных качеств (эстафеты).	https://youtu.be/YzdQtFqYibY	
38		Повороты переступанием. Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты, игры на лыжах).	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc	
39		Гонка 2 км Правила и организация проведения соревнований по лыжам.	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI	
40		Повороты переступанием. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o	
41		Передвижение на лыжах до 3км без учета времени.	https://youtu.be/1ACREloFAg8	
42		История лыжного спорта. Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка».	https://youtu.be/1ACREloFAg8	
43	Баскетбол-12ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Передвижения игрока (остановка в 2 шага). Ловля и передача мяча в движении. Ведение ведущей и неведущей рукой. Подвижные игры.	https://youtu.be/WAX97LbQfYI	
44		Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение с изменением направления и скорости. Подвижные	https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY	

	игры.			
45	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча в движении (учет). Ведение с изменением направления и скорости.	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
46	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
47	Комбинации по технике передвижения. Бросок одной рукой от плеча после ведения. Игровые упражнения с ведением мяча.	ОФП		
48	Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	ОФП		
49	Тест (передачи мяча в стену за 30с). Тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков). Учебная игра.	https://youtu.be/HgmJYQ2kqgI		
50	Тест (ведение мяча 3X10 м). Тактика игры в нападении быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI		
51	Тест (бросок двумя от груди с 3 м). Тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди»).	https://youtu.be/KPUSHC0FET0		

		Учебная игра.			
52		Урок-соревнование по баскетболу.	https://youtu.be/QKDyLn_aaOI		
53		Полоса препятствий в баскетболе. Прикладные упражнения определенной направленности. Эстафеты	https://youtu.be/HgmJYQ2kqgI		
54		История баскетбола. Обобщающий урок по теме «Баскетбол».	https://youtu.be/HgmJYQ2kqgI		
55	Легкая атлетика-12 ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI&feature=emb_logo		
56		Прыжок в высоту. Челночный бег 3*10 м.	https://full-fit.com/programmy-trenirovok/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin/		
57		Метание мяча в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе до 5-6 мин. Подтягивание из виса-мал, из виса лежа-дев..	https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/nogi/uprazhneniya-dlya-nog.html		
58		Низкий старт. Бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых качеств (набивной мяч). Бег в равномерном темпе до 7 мин.	https://full-fit.com/programmy-trenirovok/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin/		
59		Метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега. Тест (бег 30 м). Бег в равномерном темпе до 8 мин.	https://youtu.be/YI4_WZJT7Vs		

60		Бег 60м на результат. Бег в равномерном темпе до 9-10 мин.	https://youtu.be/YI4_WZJT7Vs		
61		Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=118s		
62		Метание малого мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=10s		
63		Бег 1200 м на результат.	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		
64		Упражнения общеразвивающей направленности. Игровые упражнения с малым мячом.	https://youtu.be/doSfK0hAhGk		
65		Обобщающий урок по теме «Легкая атлетика».	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		
66		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		
67		Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	https://youtu.be/doSfK0hAhGk		
68		«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» «Оценка эффективности занятий физической культурой»	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		

Итог: 68 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
7 класс (68 ч.)

№	Раздел	Тема	Ссылки на образовательный ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1.	Лёгкая атлетика 9ч	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте.	https://lyc1574.mskobr.ru/obwie_svedeniya/sport_v_licee/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_fizicheskoy_kul_tury/		
2.		Высокий старт и бег с ускорением.	https://youtu.be/cZ3-5jYBtIw		
3.		Специальные беговые упражнения.	ОФП https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
4.		Бег 30 м. Т: «Влияние физ. упражнений на основные системы организма»	ОФП https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/distantcionnoe_obuchenie_domashnij_kompleks_ofp_obsh_135508.html		
5.		Бег на результат 60 м.	ОФП		
6.		Метание мяча.			
7.		Развитие выносливости в беге до 10 мин.	Упражнения на выносливость в домашних условиях		
8.		Бег 1000 м. Т: «Профилактика избыточного веса».	Упражнения на выносливость в домашних условиях		
9.		Кросс 1 км по пересеченной местности.	Упражнения на выносливость в домашних условиях		
10.	Спортивные игры 9ч	Баскетбол. Первичный инструктаж на рабочем месте.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu		
11.		Стойка и передвижение игрока.	https://www.youtube.com/watch?v=5BP1lhb3FEo		
12.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc		
13.		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0		
14.		Передача мяча на месте	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0		

.		без сопротивления защитника.	ch?v=bS7i1G-lzAU		
15.		Прием и передача мяча от стены за 30 сек. (К/Т)	https://www.youtube.com/watch?v=bS7i1G-lzAU		
16.		Ведение мяча в низкой, высокой стойке.	https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is		
17.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к/н)	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		
18.		Учебная игра в баскетбол.	https://youtu.be/doSfK0hAhGk		
19.	Гимнастика 13ч	Первичный инструктаж на рабочем месте.	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		
20.		Упражнение на бревне.	https://www.youtube.com/watch?v=Tk4ZMIpge8A&t=14s		
21.		Наклон туловища вперед из и. п. сидя на полу (К/Н).	https://www.youtube.com/watch?v=Tk4ZMIpge8A&t=14s		
22.		Лазание по гимнастической стенке.	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo		
23.		Опорный прыжок вскок упор присев (м).	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM&t=289s		
24.		Акробатическая связка (У).			
25.		Опорный прыжок соскок прогнувшись (д). Развитие силовых качеств.	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM&t=295s		
26.		Висы и упоры. Т.: «Первая помощь при травмах»	https://www.youtube.com/watch?v=laXhzBGEOVQ		
27.		Упражнения на гимнастической скамейке.	https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco		
28.		Подтягивание (К\Н).	ОФП		
29.		Прыжки на скакалке за 1 мин. (К/т)	ОФП		
30.		Эстафеты и игры с элементами гимнастики	https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA		
31.		Упражнения на формирование правильной осанки.	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		

32 - 33 .	Лыжная подготов ка 16ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	https://my-safety.ru/bezopasnost-detey/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyizhno/		
34 - 35 .		Скользкий шаг без палок. Т.: « Лыжный спорт».	https://youtu.be/oEeZuQUbFS с		
36 - 37		Попеременный двухшажный ход.	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		
38 - 39		Одновременный бесшажный ход.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6 о		
40 - 41		Преодоление бугров и впадин	https://youtu.be/1ACREloFAg 8		
42 - 43		Прохождение дистанции 2 км.	https://youtu.be/1ACREloFAg 8		
44 - 45		Лыжные эстафеты.	https://youtu.be/HrF0r1ODyKE		
46 - 47		Одновременный двухшажный ход.	https://youtu.be/YzdQtFqYibY		
48 .	Спортив ные игры 10ч	Повторный инструктаж на рабочем месте.	https://youtu.be/WAX97LbQfYI		
49 .		Стойки баскетболиста, остановка прыжком.	https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY		
50 .		Ловля и передача в парах, в тройках на месте	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
51 .		Ловля и передача в парах, в тройках в движении	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
52 .		Ведение змейкой правой и левой рукой.	ОФП		
53 .		Баскетбольные эстафеты.	ОФП		
54 .		Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	https://youtu.be/HgmJYQ2kgqI		
55		Ведение мяча в низкой,	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		

.		средней, высокой стойке.	ch?v=ScORS1CGuUI		
56		Ведение мяча без сопротивления защитника.	https://youtu.be/KPUSHC0FE		
57		Броски в кольцо. Т. «Режим питания»	https://youtu.be/QKDyLn_aa		
58	Легкая атлетика 10ч	Повторный инструктаж на рабочем месте. Т.: « Упражнения для зрения»	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI&feature=emb_logo		
59		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	https://full-fit.com/programmy-trenirovok/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin/		
60		Прыжки в длину с места.	https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/nogi/uprazhneniya-dlya-nog.html		
61		Бросок набивного мяча (1 кг) сидя ноги врозь.	https://full-fit.com/programmy-trenirovok/domashnie-trenirovki-dlya-muzhchin/		
62		Прыжки на скакалке за 1 мин.	https://youtu.be/YI4_WZJT7		
63		Челночный бег 3x10 м.	https://youtu.be/YI4_WZJT7		
64		Бег 30 м. Т. «Слагаемые здорового образа жизни»	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=118s		
65		Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=10s		
66		Метание мяча на дальность. Длительный бег до 10 мин..	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		
67		Бег 1000 м.	ОФП		
68		Комбинированная полоса препятствия. Подведение итогов года.	https://youtu.be/4D-HCX0M2Tc		

Итого: 68 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
8 класс (68 ч.)**

№	Раздел	Тема	Электронный ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1.	Лёгкая атлетика 9ч	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/15/instruktazh-po-tb-na-urokaz-fizkultury-v-nachalnyh		
2.		Высокий старт и бег с ускорением.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=10s		
3.		Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=L8apGqP9RrY		
4.		Бег 30 м. Т: «Влияние физ. упражнений на основные системы организма»	https://youtu.be/L6bi7k_3gz0		
5.		Бег 60 м. Специальные беговые упражнения.	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
6.		Метание мяча. Специальные упражнения на развитие силы	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
7.		Развитие выносливости в беге до 10 мин.	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
8.		Бег 1000 м. Т: «Профилактика избыточного веса».	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
9.		Кросс 1 км по пересеченной местности.	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
10.	Спортивные игры 9ч	Баскетбол. Первичный инструктаж на рабочем месте.	https://www.youtube.com/watch?v=L8apGqP9RrY		
11.		Стойка и передвижение игрока.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu		
12.		Ловля и передача мяча	https://www.youtube.com/watch?v=		

		двумя руками от груди.	5BP1lhb3FEo		
13.		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc		
14.		Передача мяча на месте без сопротивления защитника.	https://www.youtube.com/watch?v=NMcxBDm86R0		
15.		Прием и передача мяча от стены за 30 сек. (К/Т)	https://www.youtube.com/watch?v=bS7i1G-lzAU		
16.		Ведение мяча в низкой, высокой стойке.	https://youtu.be/YI4_WZJT7Vs		
17.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к/н)	https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is		
18.		Баскетбольные эстафеты.	https://youtu.be/YI4_WZJT7Vs		
19.	Гимнастика 13ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. ТБ.	https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3929501.html		
20.		Упражнение на бревне.	https://www.youtube.com/watch?v=Tk4ZMIpge8A		
21.		Наклон туловища вперед из и. п. сидя на полу (К/Н).	https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
22.		Лазание по гимнастической стенке.	https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
23.		Опорный прыжок вскок упор присев (м).	https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
24.		Акробатическая связка (У).	https://www.youtube.com/watch?v=L8apGqP9RrY		
25.		Опорный прыжок соскок прогнувшись (д). Развитие силовых качеств.	https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E		
26.		Висы и упоры. Т.: «Первая помощь при травмах»	https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E		
27.		Упражнения на гимнастической скамейке.	https://www.youtube.com/watch?v=b8fuOZjEOzw		
28.		Подтягивание (К\Н).	https://youtu.be/YzdQtFqYibY		

29.		Прыжки на скакалке за 1 мин. (К/Т)			
30.		Эстафеты и игры с элементами гимнастики	https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ		
31.		Упражнения на формирование правильной осанки.	https://www.youtube.com/watch?v=XZybMYaD1CU		
32-33.	Лыжная подготовка 16ч	Первичный инструктаж на рабочем месте. Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	https://my-safety.ru/bezopasnost-detey/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyizhno/		
34-35.		Скользкий шаг без палок. Т.: « Лыжный спорт».	https://www.youtube.com/watch?v=e4xfJJIWgK0		
36-37		Попеременный двухшажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=e4xfJJIWgK0		
38-39		Одновременный бесшажный ход.	https://my-safety.ru/bezopasnost-detey/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyizhno/		
40-41		Преодоление бугров и впадин	https://youtu.be/oEeZuQUbFSc		
42-43		Прохождение дистанции 2 км.	https://youtu.be/LDl3I8bI6wI		
44-45		Лыжные эстафеты.	https://youtu.be/sHqwCt9Rs6o		
46-47		Одновременный двухшажный ход.	https://youtu.be/1ACREloFAg8		
48.	Спортивные игры 10ч	Повторный инструктаж на рабочем месте.			
49.		Стойки баскетболиста, остановка прыжком.	https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY		
50.		Ловля и передача в парах, в тройках на месте	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
51.		Ловля и передача в парах, в тройках в движении	https://www.youtube.com/watch?v=NMcoBDm86R0&t=67s		
52.		Ведение змейкой правой и левой рукой.	ОФП		
53.		Баскетбольные эстафеты.	ОФП		
54.		Обводка соперника с поворотом и	https://youtu.be/HgmJYQ2kgqI		

		переводом мяча			
55.		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI		
56.		Ведение мяча без сопротивления защитника.	https://youtu.be/KPUSHC0FET0		
57.		Броски в кольцо. Т. «Режим питания»	https://youtu.be/QKDyLn_aaOI		
58.	Легкая атлетика 10ч	Повторный инструктаж на рабочем месте. Т.: « Упражнения для зрения»	https://youtu.be/WAX97LbQfYI		
59.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0		
60		Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0		
61		Бросок набивного мяча (1 кг) сидя ноги врозь.	https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0		
62		Прыжки на скакалке за 1 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA		
63		Челночный бег 3x10 м.	https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA		
64		Бег 30 м. Т. «Слагаемые здорового образа жизни»	https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA		
65		Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега	https://www.youtube.com/watch?v=qKmlkiRJoyA		
66		Метание мяча на дальность. Длительный бег до 10 мин..	https://www.youtube.com/watch?v=qKmlkiRJoyA		
67		Бег 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU		
68		Комбинированная полоса препятствия. Подведение итогов года.	https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU		

Итого: 68 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
9 класс (68 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Эл. ресурс	Дата план.	Дата факт.
1.	Легкая атлетик а-10ч.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
2.		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=cVmWyrOwraU		
3.		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
4.		Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	https://www.youtube.com/watch?v=Qb_jY1dRjXo		
5.		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=16-3WX6whbU		
6.		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
7.		Техника прыжка в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
8.		Прыжок в длину с места. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
9.		Техника прыжка в высоту. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0		
10.		Метание мяча на дальность и в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM		
11.	Гимнаст ика с элемент ами акробат ики-14 ч.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
12.		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком	https://www.youtube.com/watch?v=cVmWyrOwraU		

		другой подъем переворотом (д.)			
13.		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
14.		Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	https://www.youtube.com/watch?v=Qb_jY1dRjXo		
15.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	https://www.youtube.com/watch?v=16-3WX6whbU		
16.		Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
17.		Совершенствование техники опорного прыжка.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
18.		Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
19.		Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0		
20.		Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь(м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM		
21.		Лазание по гимнастической стенке. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.).	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
22.		Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=cVmWyrOwraU		
23.		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
24.		Выполнение на оценку акробатических элементов.	https://www.youtube.com/watch?v=Qb_jY1dRjXo		
25.	Волейбол -10ч.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	https://www.youtube.com/watch?v=16-3WX6whbU		
26.		Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и	https://www.youtube.com/watch?v=		

		передачи мяча над собой во встречных колоннах.	m96in2gaFvk		
27.		Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
28.		Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
29.		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0		
30.		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM		
31.		Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
32.		Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	https://www.youtube.com/watch?v=cVmWyrOwraU		
33.		Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
34.		Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	https://www.youtube.com/watch?v=Qb_jY1dRjXo		
35.		Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	https://www.youtube.com/watch?v=16-3WX6whbU		
36.		Лыжная подготовка.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
37.		Лыжная подготовка.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
38.	Лыжная подготовка-14 ч.	Попеременно-двушажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
39.		Попеременно-двушажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0		
40.		Повороты.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		

			be.com/watch?v=-3K8RxMhwxM		
41.		Одновременно-одношажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
42.		Одновременно-одношажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=cVmWyrOwraU		
43.		Торможения.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
44.		Спуски.	https://www.youtube.com/watch?v=Qb_jY1dRjXo		
45.		Коньковый ход.	https://www.youtube.com/watch?v=16-3WX6whbU		
46.		Коньковый ход.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
47.		Учебно-тренировочная лыжня на 1000м и 2000м.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
48.		Учебно-тренировочная лыжня на 1000м и 2000м.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
49.	Баскетбол -10 ч.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0		
50.		Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM		
51.		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
52.		Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	https://www.youtube.com/watch?v=cVmWyrOwraU		
53.		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
54.		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=Qb_jY1dRjXo		

55.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	https://www.youtube.com/watch?v=16-3WX6whbU		
56.		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
57.		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
58.		Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
59.		ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Равномерный бег до 10 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0		
60.		Равномерный бег до 12 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM		
61.		Высокий старт. Кроссовый бег.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
62.		Бег (1500м - д., 2000м-м.).	https://www.youtube.com/watch?v=cVmWyrOwraU		
63.		Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
64.		Бег с препятствиями.	https://www.youtube.com/watch?v=Qb_jY1dRjXo		
65.		Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=16-3WX6whbU		
66.		Прыжок в высоту. Фаза полета. Приземление.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
67.		Метание мяча на дальность и в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
68.		Оценка метания мяча на дальность с 5-6 шагов.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		

