Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Средняя образовательная школа пгт Зарубино

Хасанского муниципального района Приморского края»

Рассмотрено Утверждено

Протокол заседания Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_

Методическое объединение от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г

№\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**Подпись** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Рабочая программа**

**По предмету: Физической культура**

**6,7 класс**

Класс: 6,7

Ф.И.О. педагога-составителя программы: Мартюшова А,Г.

Квалификационная категория: \_\_\_\_\_\_\_\_

пгт. Зарубино.

2021 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации   
   от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с принятыми изменениями;
2. Основная образовательная программа основного общего образования **муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа пгт. Зарубино Хасанского муниципального района» (принята на заседании педагогического совета – Протокол № г. и утверждена приказом директора школы – Приказ № .**

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи**:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Цели программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций 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 воспроизведение основных параметров движений) и кондиционных способностей ( скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости, силы и гибкости);

-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 приёмах самоконтроля;

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

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, 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; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Количество учебных часов: в год –68 часов (2 часа в неделю). Формы промежуточной и итоговой аттестации: сдача контрольных нормативов, тестирование. Уровень обучения – базовый. Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников.

**Физическое совершенствование:**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

**Легкая атлетика**

Бег:  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки:  в длину с 7-9 шагов разбега; в высоту с 3-5 шагов разбега через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

**Спортивные игры**

Баскетбол. Cпециальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Стойки игрока, перемещения; передачи мяча сверху; приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного ( отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Список литературы**

1. Физическое воспитание для учащихся 5-9 классов (автор В.И.Лях.Москва. "Просвещение").

2. Настольная книга учителя физкультуры (автор-составитель Б.И.Мишин. Москва. АСТ, Астрель).

3. Настольная книга учителя физкультуры ( автор Ю.А. Янсон Ростов –на – Дону).

4. Учебник «Физкультура 1-4 кл.» 2000г., В.И.Лях. - М.: «Просвещение».

5. Учебник «Физическая культура 9-11 кл.»,2003г., И.М.Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М.Масленникова. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС».

6. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа 2001.

7. В.С.Кузнецов. «Планирование и организация занятий. 5 класс» Учебное издание. - М.: Дрофа 2003.

8. В.Л.Лях. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» Пособие для учителя. - М.: «Просвещение» 2001.

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | |
|  | Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование высокого старта. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
|  | Упражнения на развитие скорости. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров). | 1 |  |  |
|  | Совершенствование метания мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |
|  | Техника длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени). | 1 |  |  |
|  | Совершенствование эстафетного бега. | 1 |  |  |
|  | Кросс мальчики – 1000 метров, девочки – 500 метров. | 1 |  |  |
|  | Прыжковые упражнения. Командный бег. | 1 |  |  |
|  | Шестиминутный бег. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
|  | Прыжковая тренировка. | 1 |  |  |
|  | Упражнение на развитие внимания и координации. | 1 |  |  |
| **Гимнастика (16 часов)** | | | | |
|  | История гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Кувырок вперед учет техники. | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Кувырок назад учет техники. | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках учет. | 1 |  |  |
|  | Акробатические соединения. | 1 |  |  |
|  | Упражнения в висе. | 1 |  |  |
|  | Упражнения в висе. | 1 |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине на результат. | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (20 часов)** | | | | |
|  | **Волейбол.** История волейбола. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |
|  | Стойки игрока. Перемещение в стойке. | 1 |  |  |
|  | Передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Прием и передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Передача мяча. Учет техники | 1 |  |  |
|  | Прием мяча снизу учет техники. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар. Игра мини-волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Баскетбол .**Стойки, передвижения. Повороты, остановки. | 1 |  |  |
|  | Повороты, остановки. Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  |
|  | Бросок в кольцо с места. | 1 |  |  |
|  | Броски с места. | 1 |  |  |
|  | Броски после ведения. | 1 |  |  |
|  | Быстрый прорыв. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование бросков в кольцо. | 1 |  |  |
|  | Контрольная игра баскетбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | |
|  | Прыжки в высоту. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега учёт техники. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 |  |  |
|  | Скоростной бег до 40м. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. на результат. | 1 |  |  |
|  | Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |  |
|  | Метание в цель. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  | Бег 1000 м на результат. | 1 |  |  |
|  | Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Кроссовый бег. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
|  | Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса (сдача нормативов). | 1 |  |  |
|  | Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса (сдача нормативов). | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Дата**  **план** | **Дата**  **факт** |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | |
|  | Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование высокого старта. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
|  | Упражнения на развитие скорости. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров). | 1 |  |  |
|  | Совершенствование метания мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |
|  | Техника длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени). | 1 |  |  |
|  | Совершенствование эстафетного бега. | 1 |  |  |
|  | Кросс мальчики – 1000 метров, девочки – 500 метров. | 1 |  |  |
|  | Прыжковые упражнения. Командный бег. | 1 |  |  |
|  | Шестиминутный бег. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
|  | Прыжковая тренировка. | 1 |  |  |
|  | Упражнение на развитие внимания и координации. | 1 |  |  |
| **Гимнастика (16 часов)** | | | | |
|  | История гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Кувырок вперед учет техники. | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Кувырок назад учет техники. | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках учет. | 1 |  |  |
|  | Акробатические соединения. | 1 |  |  |
|  | Упражнения в висе. | 1 |  |  |
|  | Упражнения в висе. | 1 |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине на результат. | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (20 часов)** | | | | |
|  | **Волейбол.** История волейбола. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |
|  | Стойки игрока. Перемещение в стойке. | 1 |  |  |
|  | Передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Прием и передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Передача мяча. Учет техники | 1 |  |  |
|  | Прием мяча снизу учет техники. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар. Игра мини-волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Баскетбол .**Стойки, передвижения. Повороты, остановки. | 1 |  |  |
|  | Повороты, остановки. Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  |
|  | Бросок в кольцо с места. | 1 |  |  |
|  | Броски с места. | 1 |  |  |
|  | Броски после ведения. | 1 |  |  |
|  | Быстрый прорыв. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование бросков в кольцо. | 1 |  |  |
|  | Контрольная игра баскетбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | |
|  | Прыжки в высоту. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в высоту. Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 |  |  |
|  | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега учёт техники. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 |  |  |
|  | Скоростной бег до 40м. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. на результат. | 1 |  |  |
|  | Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |  |
|  | Метание в цель. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  | Бег 1000 м на результат. | 1 |  |  |
|  | Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Кроссовый бег. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
|  | Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса (сдача нормативов). | 1 |  |  |
|  | Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса (сдача нормативов). | 1 |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| |  |  | | --- | --- | | logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** | |
| **ПОДПИСЬ** |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | **Общий статус подписи:** | Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи | | **Сертификат:** | 12CEAE601E6159AA587A3B20056CEEFE | | **Владелец:** | Николаева Елена Фармановна, Николаева, Елена Фармановна, certmgr@list.ru, 253101564197, 04376178570, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПГТ ЗАРУБИНО ХАСАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА", Директор, Приморский край, RU | | **Издатель:** | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru | | **Срок действия:** | Действителен с: 19.01.2023 08:44:00 UTC+10 Действителен до: 13.04.2024 08:44:00 UTC+10 | | **Дата и время создания ЭП:** | 12.09.2023 16:08:35 UTC+10 | |