

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ «СОШ №75»

РАССМОТРЕНО,
ПРИНЯТО
Педагогический совет
Протокол №10
от «22» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
МБОУ «СОШ №75»

Директор школы
Дугина М.А.
Приказ № 01-07/333 от
«22» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Легкая атлетика»

для обучающихся 5-9 классов

г. Барнаул 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- «Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования» 2009 года;
- Действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.
- Авторской программой «Легкая атлетика» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

В МБОУ «СОШ № 75» проводятся занятия внеурочной деятельности «Легкая атлетика», в которой занимаются учащиеся 5-9 классов в возрасте 11-15 лет.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Особенность программы «Легкая атлетика» в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые сами хотят научиться правильно и четко выполнять упражнения и получать высокие результаты. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные первоначальные способности. Важным фактором является желание ребенка заниматься в коллективе. Практика показала, что ребята, которые начали заниматься физической подготовкой с большим желанием и энтузиазмом, и не обладающие первоначально достаточными способностями, достигают наилучшие результатов в процессе занятий, опередив тех, кто был более одарен природой.

Программа «Легкая атлетика» актуальна в данное время по причине необходимости физического развития подрастающего поколения, ведь спорт, и, в частности, физическая культура являлась всегда составной частью спортивно-оздоровительному воспитанию ребенка. Таким образом, основываясь на естественном желании детей заниматься спортом, и, направив данные занятия в нужное русло, возможно, обучить учащихся правильному развитию ловкости, гибкости, координации, быстроты, выносливости являющийся одной из граней развития ребенка в целом.

Цель реализуемой программы: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.
- Обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель).
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости).
- Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях по физической культуре).

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- Личностно-ориентированное обучение.
- Деятельность по решению практических задач, проблемное обучение.
- Компетентностный подход (формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции)
- Здоровьесберегающие технологии (знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи)

Методы и приёмы работы:

- Словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, объяснение, беседа),
- Наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

Формы занятий:

- Фронтальная
- Групповая
- Круговая
- Индивидуальная

Структура учебного занятия включает:

- Подготовительной части занятия составляют физические упражнения, способствующие созданию функциональных предпосылок для решения образовательных задач, а также обеспечивающие гармоническое

физическое развитие и укрепление здоровья школьников;

– В основной части занятия реализуются задачи обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей. В содержание основной части занятия для разучивания и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими учащимися;

– Заключительная включает успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности учащихся;

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации;
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки;
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств;
- рассказывать о первых соревнованиях на территории России;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе:

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся по мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/ п	Физическ ие способнос ти	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возра ст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низк ий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий
1	Скоростн ые	Бег 30м	11	6.3	6.1-	5.0	6.4	6.3-	5.1
			12	6.0	5.5	4.9	6.3	5.7	5.0
			13	5.9	5.8-	4.8	6.2	6.2-	5.0
			14	5.8	5.4	4.7	6.1	5.5	4.9
			15	5.5	5.6-	4.5	6.0	6.0-	4.9
					5.2			5.4	
					5.5-			5.9-	
					5.1			5.4	
					5.3-			5.8-	
					4.9			5.3	
2	Координа ц-ые	Челночны й бег 3x10	11	9.7	9.3-	8.5	10.1	9.7-	8.9
			12	9.3	8.8	8.3	10.0	9.3	8.8
			13	9.3	9.0-	8.3	10.0	9.6-	8.7
			14	9.0	8.6	8.0	9.9	9.1	8.6
			15	8.6	9.0-	7.7	9.7	9.5-	8.5
					8.6			9.0	
					8.7-			9.4-	
					8.3			9.0	
					8.4-			9.3-	
					8.0			8.8	
3	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200

			15	175	170-190 180-195 190-205	220	155	160-180 160-180 165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1150 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 1000-900 900-1050 1050-950 950-1100 1100-1000 1000-1150 1150-1050 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15 11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	 4 4 5 5 5	 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	 19 20 19 17 16

Контроль и учёт учебной работы помогают лучше планировать процесс физического воспитания в общеобразовательной школе, своевременно вносить в него необходимые коррективы и правильно оценивать его результаты.

Учащиеся должны:

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание занятий курса внеурочной деятельности 5-9 класс.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Общие требования безопасности. Занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках и в спортзале. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению. Перед началом занятий. Учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся. Во время занятий. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке, во время бега смотреть на свою дорожку. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю. После окончания занятия убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Техника беговых упражнений. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени назад. Бег на прямых ногах. Олений бег.

Беговые упражнения. Подскоки. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег на прямых ногах. Семенящий бег. Бег толчками. Многоскоки («олений бег»).

Бег с высокого старта и стартовый разгон. Высокий старт – это техника старта, используемая в различных дисциплинах лёгкой атлетики, особенно на средних и длинных дистанциях. Стартовый разгон характеризуется постепенным увеличением длины шагов, уменьшением наклона туловища и приближением стоп к средней линии.

Техника бега с высокого старта. Исходное положение. Подготовка к старту. Стартовый толчок. Стартовое ускорение. Переход к бегу.

Бег с высокого старта. Применение полученных знаний на практике.

Бег с ходу. Применение полученных знаний на практике.

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Целостное разучивание. Разучивание по частям. Разучивание по разделениям. С помощью подготовительных упражнений.

Подвижные игры. Вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Целенаправленное и широкое использование игровых средств в комплексе физкультурно-оздоровительных форм занятий может решить задачи, связанные с познанием окружающей действительности на ранних этапах развития ребенка, получением первоначальной адаптации в области общественного поведения, и позволяет решить задачу оптимизации двигательного режима.

Подвижные игры и эстафеты с бегом. «Быстро по местам». «Вокруг встречной колонны». «Убегай-догоняй». «Весёлые лягушки». «По ниточке». «Перемена мест».

Техника прыжковых упражнений. Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полёт. Приземление.

Прыжковые упражнения. Прыжки с подниманием рук. Прыжки с высоким подниманием колен. Прыжки с поворотами корпуса. Прыжки в горизонтальном положении «лёсенка». Прыжки в горизонтальном положении «ножницы». Прыжки в горизонтальном положении «кузнечик». Двойные прыжки с поворотами.

Техника прыжков в длину с места. Существует три способа прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». В прыжках вверх и в длину с места начальное движение — это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега — сам разбег, затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета. Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростно-силовое упражнение лёгкой атлетики. При его выполнении условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт и приземление.

Основные упражнения для развития физических качеств. Сила. Быстрота. Выносливость. Ловкость. Гибкость.

Подвижные игры. Значение подвижных игр заключается в том, что они: комплексно развивают физические качества (быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, силу); служат средством оздоровления (проведение игр на открытом воздухе); активизируют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы человека, укрепляют костно-мышечный аппарат; воспитывают доброжелательность, навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и преодолении трудностей; формируют навыки организации самостоятельной деятельности, инициативы и ответственности, проявления положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Эстафеты с прыжками. «Кто дальше прыгнет». «Кенгуру». «Попрыгаем через обруч». «Палка под ногами» (по типу «Удочки»).

Подвижные игры с преодолением препятствий. «Полоса препятствий». «Тоннель». «Лягушки».

Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Правила для беговых дисциплин. Правила для прыжковых дисциплин.

Метание малого мяча с места. Техника метания малого мяча с места. Применение техники на практике.

Метание малого мяча с одного шага. Техника метания малого мяча с одного шага. Применение техники на практике.

Метание малого мяча с двух-трёх шагов. Техника метания малого мяча с двух-трёх шагов. Применение техники на практике.

Метание малого мяча с двух-трёх шагов. Отработка навыка. Применение техники на практике, отработка всех этапов.

Метание малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Применение техники на практике.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Применение техники на практике.

Подвижные игры с элементами метания. Игры, которые содержат основные

виды метаний: на дальность и точность в неподвижную горизонтальную и вертикальную цель. Такие игры развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища.

Длительный бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе служит средством поддержания необходимого уровня выносливости и восстановления после напряжённой работы. Он применяется во все периоды тренировки.

Бег 30 м с высокого старта. Одно из базовых упражнений для сдачи норм ГТО.

Прыжок в длину с места. Упражнение, которое включает в себя три фазы: отталкивание, полёт и приземление.

*Челночный бег 3*10 м.* Популярная дистанция для тренировок школьников, которая включена в норматив ГТО. Бегун трижды преодолевает расстояние в 10 метров.

Подтягивания на перекладине. Базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшую, бицепсы, брахиалис, предплечья.

Наклон вперёд из положения, сидя на полу. Техника выполнения наклона вперёд из положения, сидя на полу. Применение техники на практике.

Шестиминутный бег. Вид испытания комплекса «Готов к труду и обороне», который определяет качество выносливости.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год.

В 10 классе на курс «Легкая атлетика» отводится 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2024-2025 учебный год.

В 11 классе на курс «Легкая атлетика» отводится 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2024-2025 учебный год.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/ п	Тема занятий	Количе ство часов	Дата	Основные виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.			Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Техника беговых упражнений.			Выполнять ходьбу и бег с равномерной скоростью движения	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Беговые упражнения.				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег с высокого старта и стартовый разгон.				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Техника бега с высокого старта.				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Бег с высокого старта.				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Бег с ходу.				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Техника выполнения разучиваемых упражнений.			Демонстрировать технику выполнения упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Подвижные игры.			Играть в подвижные игры с	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Подвижные игры и эстафеты с бегом.			общеразвивающей направленностью; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Техника прыжковых упражнений.			Контролировать выполнение физических упражнений,	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжковые				https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнения.			корректировать их на	subject/9/
13	Техника прыжков в длину с места.			основе сравнения с заданными образцами;	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.			анализировать выполнения физических упражнений и технических действий	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Основные упражнения для развития физических качеств.			Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Подвижные игры.			Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Эстафеты с прыжками.			Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Подвижные игры с преодолением препятствий.			Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Метание малого			Выполнять броски	https://resh.edu.ru/subject/9/

	мяча с места.			малого (теннисного)	subject/9/
20	Метание малого мяча с одного шага.			мяча в мишень из разных исходных положений и	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Метание малого мяча с двух-трёх шагов.			разными способами	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Метание малого мяча с двух-трёх шагов. Отработка навыка.				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Метание малого мяча в горизонтальную цель.				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Метание малого мяча в вертикальную цель.				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.			Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Подвижные игры с элементами метания.			Контролировать выполнение физических	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Подвижные игры с элементами метания.			упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; анализировать выполнения физических упражнений и технических действий	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Длительный бег в равномерном темпе.			Выполнять упражнения на	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Бег 30 м с высокого старта.			развитие физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Прыжок в длину с места.				https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Челночный бег 3*10 м.				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подтягивания на перекладине.				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Наклон вперёд из положения, сидя на полу.				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Шестиминутный бег.				https://resh.edu.ru/subject/9/

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная рабочая программа по физической культуре 5-9 классы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>