Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ,
297566, телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО
МО учителей художественно-эстетического цикла
(протокол
от «26» августа 2022г. № 4)

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
_____ Ю.В.Когутова
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
_____ А.В. Терещенко
«31» августа 2022г.

Подписан: Терещенко Анжелла Викторовна
DN: C=RU, S=Республика Крым, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПАРТИЗАНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОГДАНОВА АЛЕКСАНДРА ПЕТРОВИЧА» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, СНИЛС=18187032277, ИНН=910906436510, E=school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru, G=Анжелла Викторовна, SN=Терещенко, CN=Терещенко Анжелла Викторовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-10-31 12:09:31
Foxit PhantomPDF Версия: 10.0.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Класс:	**9-А, 9-Б**
Уровень образования -	основное общее образование
Уровень изучения предмета -	базовый уровень
Срок реализации программы:	2022/2023 учебный год
Количество часов по учебному плану:	2 часа в неделю, 68 часа в год
Рабочую программу составили:	А.В. Погребова, учитель физической культуры

Партизанское
2022

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе:
Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
Рабочая программа создана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
2. Основной образовательной программой основного общего образования, срок освоения 5 лет (в соответствии с ФГОС ООО), утвержденной приказом от 01.09.2018г. № 284 с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»- С ООП ООО ФГОС МБОУ «Партизанская школа» 2014-2019 учебный год, учебным планом МБОУ «Партизанская школа» на 2018-2019 учебный год.
3. Примерной программой общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.
4. Учебным планом основного общего образования (6-9 классы) МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2022/2023 учебный год.

Изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе ориентировано на использование учащимися учебника: А.П. Матвеев: Физическая культура: Учебник для 9 класса. Издательство М. Просвещение, 2008г.

А также электронных ресурсов:
https://infourok.ru/
http://www.fizkulturavshkole.ru - физкультура в школе
http://www.fizkult-ura.ru/
http://fizkultura-na5.ru/
https://resh.edu.ru/

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе на базовом уровне по 2 часов в неделю (68 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К концу учебного года обучающиеся научатся:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические
Упражнения мальчики, девочки
Скоростные
Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку
Силовые
Лазанье по канату на расстояние 6 м.
Прыжок в длину с места, см
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости
Кроссовый бег 2 км
К координации
Последовательное выполнение пяти кувырков.
Бросок малого мяча в стандартную мишень.

Содержание учебного предмета

Спортивные игры (30 часов)

***Баскетбол (10 часа)*:**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, броски мяча с сопротивлением и без сопротивления, действия игроков без мяча и с мячом, техника перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Действия игроков с мячом и без мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Волейбол (10 часов):

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, передача и прием мяча сверху и снизу, подачи мяча снизу и сверху, нападающий удар, прием мяча от сетки. Игра по правилам.

На освоение индивидуальной техники защиты – вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений - комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.

Футбол (10 часов):

Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, на гимнастической стенке и скамейке; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Строевые упражнения -повороты кругом в движении. Перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения – с мячами, с гантелями, с обручами, с палками, с лентами, со скакалками.

Висы и упоры – Мальчики: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь. Девочки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге и махом соскок.

Опорные прыжки - прыжок ноги врозь через коня в длину - юноши, прыжок углом с разбега под углом и толчком одной -девушки.

Акробатические упражнения – юноши: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, переворот боком. Девушки: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из изученных элементов.

Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры.

Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Упражнения для силовых способностей – опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости – упр. с повышенной амплитудой для суставов, упр. с партнером, упр. на стенке и с предметами.

Легкая атлетика (14 часов).

Продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) И координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к

согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и: количество способов в прыжках и метаниях.

Спринтерский бег – высокий и низкий старт, бег 30м, бег 100м, эстафетный бег

Длительный бег – бег от 15 до 25минут, бег 3000м, бег 2000м.

Прыжок в длину – прыжок в длину согнув ноги с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в высоту – прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега.

Метание – метание мяча 150гр, метание гранаты 500 и 700гр, в горизонтальную и вертикальную цель.

Для развития выносливости - кросс 20-25 мин

Для развития скоростно-силовых способностей – прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей, толкание ядра, круговая тренировка.

Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Для развития координации - челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из разных и.п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»	Количество часов	
			Класс	
			9-А	9-Б
1	*Базовая часть*		56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	День окончания Второй мировой войны День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день пожилых людей День отца в России День народного единства	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры: баскетбол – 10 часов; волейбол – 10 часов; футбол – 10 часов	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России День матери в России День Государственного герба Российской Федерации Международный день инвалидов	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	День добровольца (волонтера) в России День Героев Отечества День Конституции Российской Федерации День принятия Федеральных конституционных законов	12	12
1.4	Легкая атлетика	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества День защитника Отечества День воссоединения Крыма с Россией День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли Праздник Весны и Труда День Победы	14	14
2	*Вариативная часть*		12	12
2.1	Кроссовая подготовка	День детских общественных организаций России День защиты детей День России День молодежи День семьи, любви и верности День Военно-морского флота День физкультурника День государственного флага Российской Федерации	12	12
	Итого		68	68

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата			
			9-А		9-Б	
			план	факт	план	факт
Лёгкая атлетика (7 ч)						
1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	05.09		06.09	
2.	ОРУ. Прыжки через скакалку, напрыгивание на бордюр. Низкий старт.	1	06.09		07.09	
3.	ОРУ. Упражнения на развитие прыгучести. Спринтерский бег с низкого старта. Стартовый разбег.	1	12.09		13.09	
4.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м.	1	13.09		14.09	
5.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча с 3 шагов. Подвижные игры.	1	19.09		20.09	
6.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	20.09		21.09	
7.	Контрольный урок. ОРУ. Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с места на результат.	1	26.09		27.09	
Кроссовая подготовка (6 часов)						
8.	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения на развитие гибкости. Инструктаж по ТБ.	1	27.09		28.09	
9.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление элементов полосы препятствий. Эстафеты.	1	03.10		04.10	
10.	ОРУ. Равномерный бег. Прыжки через скакалку. Полоса препятствий.	1	04.10		05.10	
11.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление элементов полосы препятствий. Эстафеты.	1	10.10		11.10	
12.	ОРУ. Равномерный бег. Прыжки через скакалку на оценку. Подвижные игры.	1	11.10		12.10	
13.	Бег 2000 метров на результат. Спортивная игра на выбор.	1	17.10		18.10	
Футбол (5 часов)						
14.	Правила игры. Передачи мяча во встречном движении. Инструктаж по ТБ.	1	18.10		19.10	
15.	ОРУ в движении. Передачи в одно касания во встречном движении. Удары по воротам. Игра в квадрат.	1	24.10		25.10	
16.	ОРУ в движении. Ведения, обводки, передачи в движении с ведением и в одно касание. Штрафной удар.	1	25.10		26.10	
17.	ОРУ. Передачи мяча во встречном движении. Остановки котящегося и летящего мяча в парах. Учебная игра.	1	07.11		08.11	

18.	ОРУ в движении. Удары по воротам (в различных вариантах). Оценивание. Учебная игра в квадрат.	1	08.11		09.11	

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)						
19.	Строевые упражнения. Упражнения в висах. Кувырки вперед, назад. Инструктаж по ТБ.	1	14.11		15.11	
20.	ОРУ в разомкнутом строю. Упражнения в висах. Равновесия. Акробатические упражнения.	1	15.11		16.11	
21.	ОРУ в парах. Упоры, висы, равновесия. Акробатика. Подвижные игры.	1	21.11		22.11	
22.	ОРУ. Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического «козла».	1	22.11		23.11	
23.	ОРУ. Лазание по канату в 2 приёма. Опорный прыжок через гимнастического «козла».	1	28.11		29.11	
24.	ОРУ в парах. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок через коня в длину.	1	29.11		30.11	
25.	ОРУ. Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок ноги врозь.	1	05.12		06.12	
26.	ОРУ в парах. Лазание по канату в 3 приема. Опорный прыжок согнув ноги. Спортивные игры.	1	06.12		07.12	
27.	ОРУ на развитие гибкости. Лазание по канату. Кувырок вперед, назад, выход в мост из положения лежа.	1	12.12		13.12	
28.	ОРУ. Выполнение нормативов силовых упражнений: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.	1	13.12		14.12	
29.	ОРУ в парах. Лазание по канату. Спортивные игры.	1	19.12		20.12	
30.	ОРУ в разомкнутом строю. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры.	1	20.12		21.12	
Баскетбол (10 часов)						
31.	ОРУ. Ведения, обводки стоек, броски в кольцо. Инструктаж по ТБ.	1	26.12		27.12	
32.	ОРУ в движении с баскетбольными мячами. Индивидуальные действия с мячом. Учебная игра.	1	27.12		28.12	
33.	ОРУ. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Броски в кольцо изученным способом. Учебная игра.	1	09.01		10.01	
34.	ОРУ с мячами. Игра с использованием стоек для обводки в четверках. Броски. Учебная игра.	1	10.01		11.01	
35.	ОРУ с баскетбольными мячами. Бросок мяча после ведения, двух шагов. Игра по правилам «стрит-бола».	1	16.01		17.01	

36.	ОРУ в движении. Броски с мячами после ведения. Учебная игра 3 на 3.	1	17.01		18.01	
37.	ОРУ. Отбор мяча, выбивание, вырывание мяча - упражнения в парах. Броски в кольцо (в парах). Учебная игра.	1	23.01		24.01	
38.	ОРУ. Передачи мяча различными способами. Упражнения с обводкой разворотом. Учебная игра	1	24.01		25.01	
39.	Упражнения в движении с мячами. Дриблинг. Оценивание умения вести игровые действия.	1	30.01		31.01	
40.	ОРУ. Дриблинг. Ведения, обводки стоек, проход под кольцо, бросок. Заслоны в парах. Учебная игра.	1	31.01		01.02	
Волейбол (10 часов)						
41.	ОРУ. Перемещение и остановка игрока. Верхняя и нижняя передача мяча. Инструктаж по ТБ.	1	02.02		07.02	
42.	ОРУ в движении. Передачи в парах (верхняя, нижняя). Игра в парах через сетку. Учебная игра.	1	06.02		08.02	
43.	ОРУ в кругу. Подачи мяча. Прием и передачи мяча. Умение вести игру.	1	07.02		14.02	
44.	ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	13.02		15.02	
45.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра по упрощенным правилам.	1	14.02		21.02	
46.	ОРУ. Передачи мяча. Индивидуальное блокирование. Перемещения игроков при потере мяча в учебной игре.	1	20.02		22.02	
47.	ОРУ. Действия в защите, прием подачи через сетку. Учебная игра.	1	21.02		28.02	
48.	ОРУ в движении. Прием мяча снизу и сверху. Подачи мяча, прием мяча. Учебная игра.	1	27.02		01.03	
49.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в парах через сетку.	1	28.02		07.03	
50.	Прием нормативов: подачи через сетку и прием мяча, умение вести игровые действия.	1	03.03		14.03	
Легкая атлетика (7 часов)						
51.	Контроль и самоконтроль за физическим состоянием организма. ОРУ в движении. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	06.03		15.03	
52.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Бег с низкого старта. Метание мяча на заданное расстояние.	1	07.03		28.03	
53.	ОРУ. Спринтерский бег с низкого старта до 20 м (3 раза). Стартовый разбег. Прыжки в длину.	1	13.03		29.03	
54.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4х9. Метание мяча с разбега.	1	14.03		04.04	
55.	ОРУ. Бег на результат 30 м. Прыжки в длину с места на результат.	1	27.03		05.04	

56.	ОРУ в движении. Прыжок в длину на результат. Бег 60 метров на результат.	1	28.03		11.04	
57.	Контрольный урок. Оценивание: наклоны со скамьи; прыжки через скакалку за 1 минуту на результат.	1	03.04		12.04	
Кроссовая подготовка (6 часов)						
58.	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Инструктаж по ТБ.	1	04.04		18.04	
59.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1	10.04		19.04	
60.	ОРУ в движении. Бег по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой. Эстафеты	1	11.04		25.04	
61.	Равномерный бег. Комплекс прыжковых упражнений. Игры.	1	18.04		26.04	
62.	Кросс по слабопересеченной местности. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1	24.04		02.05	
63.	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м – оценивание.	1	25.04		03.05	
Футбол (5 часов)						
64.	Передачи в одно касания во встречном движении. Игра. Инструктаж по ТБ.	1	02.05		10.05	
65.	ОРУ в движении. Ведения, обводки, передачи в движении с ведением и в одно касание.	1	15.05		16.05	
66.	ОРУ. Остановки котящегося, и летящего мяча в парах. Игра.	1	16.05		17.05	
67.	ОРУ. Передачи мяча во встречном движении с остановкой и в одно касание. Игра.	1	22.05		23.05	
68.	ОРУ в движении. Дриблинг – оценивание. Удары по воротам в различных вариантах.	1	23.05		24.05	
	ВСЕГО	**68**				

Прошито и пронумеровано

15 (пятнадцать)

страниц

Директор

А.В. Терещенко