

**Ростовская область  
Матвеево-Курганский район  
п. Ленинский**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_

Заместитель директора по УВР

31.08.2022

//Ю.П.Останина/

Рекомендовано к утверждению \_\_\_\_\_

Протокол заседания методсовета № 1

от 31.08.2022 года

Председатель МС /Ю.П.Останина/

Утверждено \_\_\_\_\_

Приказом по МБОУ Ленинской сош

от 31.08.2022 № 160

Директор школы /А.Н. Кошелева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физкультуре**

**на 2022-2023 учебный год**

Уровень: основное общее образование, 9 класс

Количество часов: 68

Учитель: Деев Андрей Викторович

Программа разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта учебника по физической культуре под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич: «Просвещение», 2010г

## *Планируемые результаты освоения учебного предмета*

### **Личностные**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **Предметные**

### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *Содержание учебного предмета*

- **Физическая культура как область знаний**

- **История и современное развитие физической культуры**

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

- Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- **Физическая культура человека**
- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**
- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой**
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность**
- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
- **Спортивно-оздоровительная деятельность**
- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

## Календарно-Тематическое планирование. 9 класс

№ уроков (часы) при 2 и 3 уроках в неделю.	Разделы программы	Календарные сроки изучения	Вид уроков	Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре	Темы уроков по классам	Формы контроля	Оснащенность урока
					9 классы		
1	2	3	4	5	6	7	8
2 часа					9 классы		
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	01.09.	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности , профилактика травматизма	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры , первичный инструктаж на рабочем месте ( л/атлетика , спортивные и подвижные игры ,оказание первой помощи)	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности

2	ОРУ(выносливости)	06.09.	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка , спорт-площадка
3	ОРУ (скорость)	08.09.	С.У. П.М.	ОФК	Бег 30 метров (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Перекладина , гимн. стенка
4	ОРУ ( сила)	13.09.	П.М. С.У.	ОФК	Подтягивание на перекладине ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина , гимн. стенка
5	Легкая атлетика	15.09.	См. М. Г.М. Н.У.	Двигательные умения и навыки (ДУ) (техника спринт. Бега)	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м; (низкий старт)	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка
6	ОРУ (выносливость)	20.09.	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров без учёта времени	Корректировка техники и тактики бега	БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
7	Определения уровня основных Физических качеств (скорость, сила)	22.09.	У.У. Пс. М.	ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результата	Беговая дорожка , ЖУР
8	Определение уровня ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	27.09.	У.У. Пс. М.	ОФК	Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Фиксирование результата	ЖУР
9	Определение уровня ОФК (выносливость)	29.09.	У. У. Ф.М.	ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в	Фиксирование результата	ЖУР



					упоре лежа		
10	Футбол	04.10.	Г.М. См. У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи
11	Футбол	06.10.	Г.М С.У Н.С	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча, отбор мяча ( совершенствование)	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
12	Футбол	11.10.	Г.М С.У Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи
13	Легкая атлетика (спринтерский бег)	13.10.	П.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Низкий старт, бег с ускорением до 80- 90 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
14	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	18.10.	П.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	Корректировка техники прыжков в высоту	Яма для прыжков в высоту, стойки, ЖУР
15	Легкая атлетика (прыжки в длину)	20.10.	П.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». 11-13 шагов разбега (совершенствование )	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
16	Легкая атлетика (метание)	25.10.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Метание м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. Совершенствование	Корректировка техники метания и разбега	М/мяч, сектор метания, разметка
17	Легкая атлетика (общая выносливость)	27.10.	У.У Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника длительного бега в равномерном темпе до 15 минут; 10-12 повторений	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка

18	Баскетбол	08.11.	П.М См. У Пс. М	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование . Техника передвижений, остановок, повторов, стоек в баскетболе	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
19	Баскетбол	10.11.	Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
20	Баскетбол	15.11.	Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
21	Баскетбол	17.11.	П.М С.У Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
22	Баскетбол	22.11.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
23	Баскетбол	24.11.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
24	ОЗ. Подвижные игры	29.11.	Ф.М Н.У С.У	Ф.К. Человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Теория : « Личная гигиена физкультурник»"	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры	УП. Волейбольная площадка , мячи
25	Волейбол	01.12.	И.М Г.М Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники перемещений в	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи

			С.У		волейбольной стойке, остановки, ускорения		
26	Волейбол	06.12.	И.М Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
27	Волейбол	08.12.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заднюю часть площадки	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
28	Волейбол	13.12.	И.М. Н.У. С.У. См. М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, удара)	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
29	Волейбол, подвижные игры на базе волейбола	15.12.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры	УП. Волейбольная площадка, волейбольные мячи
30	ОРУ (выносливость)	20.12.	Ф.М. С.У.	ОФК	Равномерный бег до 12 мин и до 14 мин	Снятие пульса до бега, после и чрез 5 мин	Спортзал, секундомер, личная карта учащегося
31	ОРУ ( скорость- силовые качества)	22.12.	П.М. Н.У. С.У. У.У.	ОФК	Стоя толкание одной рукой на дальность ( медбол 3 кг)	Учёт дальности метания, толкания	Медбол 1-3кг, спортзал, ЖУР

32	ОРУ ( скорость-силовые качества)	27.12.	П.М. С.У Н.У.	ОФК	Закрепление. Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места	Контроль за правильностью исполнения	Спортзал
33	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	10.01.	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, оказание первой медицинской помощи.	Фронтальный опрос., практические умения.	Журнал по т/безопасности, инструкции
34	ОРУ (силовая выносливость)	12.01.	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование . Лазание по канату на количество повторений	Индивидуализация нагрузки	Спортзал, канат, маты
35	ОРУ ( сила)	17.01.	С.У. П.М.	РКК	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска	Индивидуализация нагрузки.	Спортзал, гимнастическая стенка.

					партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки		
36	ОРУ ( скоростная выносливость)	19.01.	С.У. У.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой:1 мин. В максимальном темпе, 3-4 повтора	Фиксирование результата	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР
37	ОЗ. Подвижные игры на базе волейбола	24.01.	Ф.М. Н.У. С.У. Г.М. С.У.	ФК человека и общества. ДУ и навыки основанные ТТД в спортиграх	Теория: « Осанка, средства развития»	Фронтальный опрос. Корректировка техники игры	УП. Волейбольная площадка, волейбольные мячи
38	ОРУ ( координация)	26.01.	П.М. У.У.	ОФК	Метание м/мяча в цель 9-10 м	Корректировка техники метания	Мишень, м/мяч.
39	ОРУ ( гибкость)	31.01.	С.У Ф.М	ОФК	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	Корректировка техники исполнения	Спортзал
40	Гимнастика с основами акробатики (освоение висов и упоров)	02.02.	И.М Н.У С.У	Двигательные действия и навыки	Подъем в упор переворотом, махом и силой (м). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь (д)	Корректировка техники выполнения	Спортзал, брусья, маты

41	Гимнастика с основами акробатики	07.02.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты
42	Гимнастика с основами акробатики	09.02.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полуспагат (д)	Корректировка техники выполнения	Тренажерный зал
43	Гимнастика с основами акробатики	14.02.	С.У Г.М Н.У И.М	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности	Совершенствование . Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники исполнения	Спортзал ОФП
44	Гимнастика с основами акробатики	16.02.	Ф.М С.У	ДУ и навыки. ФК человека и общества	Совершенствование . Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Корректировка техники исполнения. Фронтальный опрос	Зал ОФП. УП
45	Атлетические единоборства	21.02.	См. У Н.У С.У	ДУ и навыки	Совершенствование страховки на спину, на бок, страховки кувырком	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты. Зал ОФП
46	Атлетические единоборства	28.02.	См. У Н.У С.У	ДУ и навыки	Совершенствование . Изученные страховки, страховки кувырком	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты. Зал ОФП
47	Атлетические единоборства	02.03.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Захваты рук и туловища, освобождение от захватов,	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты. Зал ОФП

					выведение из равновесия		
48	ОРУ (скоростно-силовые способности)	07.03.	Г.М С.У	ОФК	Совершенствование . Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи
49	ОФП (общая выносливость)	09.03.	Ф.М С.У	ОФК	12-минутный равномерный бег	Снятие пульса до и после бега и через 5 минут	Спортзал
50	ОРУ (координация)	14.03.	П.М С.У	ОФК	Совершенствование техники метания м/мяча в цель с 10 метров	Корректировка техники исполнения	Спортзал, м/мячи
51	ОРУ (скоростные качества)	16.03.	Г.М С.У	ОФК	Эстафетный бег в спортзале(встречная эстафета)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, эстафетные палочки
52	ОРУ (скоростно-силовые качества)	28.03.	П.М С.У	ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерит. рулетка
53	Подвижные и спортивные игры	30.03.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
54	Подвижные и спортивные игры	04.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
55	Подвижные и спортивные игры	06.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
56	ОРУ(скоростная выносливость)	11.04.	Г.М У.У	ОФК	Совершенствование бега на 500 м( д), 800 м (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР,

							секундомер
57	ОРУ (скорость)	13.04.	Г.М У.У	ОФК	Бег 200 метров		Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
58	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	18.04.	П.М С.У	ДУ и навыки в легкой атлетике	Совершенствование . Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка
59	Легкая атлетика (выносливость)	20.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки в легкой атлетике	Бег 2000 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
60	ОРУ (скоростно-силовые качества)	25.04.	П.М С.У У.У	ОФК	Учетный урок по метанию гранаты на дальность	Корректировка техники метания	Сектор метания м/мяча, граната, разметка в секторе метания
61	Легкая атлетика ( скорость)	27.04.	Г.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Совершенствование техники бега на 100 метров.	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, секундомер
62	ОРУ( сила)	02.05.	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Корр. Исполнения упражнений	Перекладина, ЖУР
63	ОРУ ( скоростно-силовые качества)	04.05.	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Корректировка исполнения упражнений	Измерительн . рулетка, ЖУР
64	ОРУ ( силовая выносливость)	11.05.	И.М. У.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на	Фиксирование результатов	Секундомер, ЖУР



			С.У.		мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд		
65	ОРУ ( сила)	16.05.	И.М. У.У. С.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
66	Легкая атлетика (общая выносливость)	18.05	Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Бег 1000 метров	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион, секундомер, ЖУР
67	ОРУ ( гибкость)	23.05	Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	Спортзал, зал ОФП, линейка, ЖУР
68		25.05			Подведение итогов учебного года		Выставление годовых оценок