

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 15 городского округа Мариуполь»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «23» 08 г. № 1

Руководитель ШМО

С.Н. Марковская Л.Н. Марковская

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

О.Ф. Коробичева

«30» 08 2024 г.

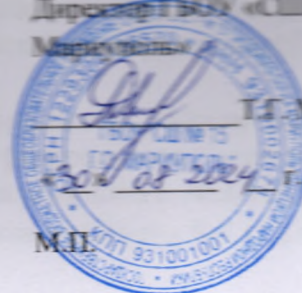
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ № 15 г.о.
Мариуполь»

Т.Г. Мережко

«30» 08 2024 г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(наименование предмета)

среднего и общего образования

(уровни общего образования)

для 9 классов

(класс)

Рабочую программу составил:

Алексеев Михаил Федорович

учитель физической культуре

2024— 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 9 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Авторской программы по предмету «Физическая культура» 8-9 классы Лях В.И., Зданевич А. А., М: Просвещение, 2012 г.
- Рабочая программа учебного предмета физическая культура обеспечена: Учебник. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций, под ред. В.И. Ляха, М: Просвещение, 2017.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Метапредметные результаты:

положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, выполнении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов физическом совершенстве.

Содержание учебного предмета.

9 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)

Соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

- Физическая культура у народов Древней Руси.
- Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
- Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
- Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.
- Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Закаливание организма (обливание, душ)..
- Дыхание во время выполнения физических упражнений.
- Питание и питьевой режим. Двигательный режим.
- Влияние занятий физкультурой на вредные привычки.

- Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.
- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Основные причины травматизма Виды легкой атлетики
- Основные требования к одежде и обуви
- Значение ЗОЖ для здоровья человека
- Мир Олимпийских игр
- Требования к температурному режиму
- Понятия об обморожении
- Профилактика простуды

Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» (в течении года)

содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел включает в себя следующие темы:

- Организация досуга средствами физической культуры.
- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).
- Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

- Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток).
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

Раздел 3: «Физическое совершенствование» (68 ч.)

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья.

Раздел включает в себя ряд основных тем:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
- Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.
- Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.
- Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (18 ч.)

- Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта, равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения
- Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Кроссовая подготовка (5 ч.)

Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия

Спортивные игры (29 ч.)

Уметь играть по правилам волейбола, баскетбола, футбола, владеть навыками судейства.

- Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам).
- Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).
- Футбол: овладение техникой передвижений футболиста, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, тактические действия в нападении и защите, учебная игра футбол

Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Спортивные игры	29
4	Кроссовая подготовка	5
	Итого	68

Тематическое планирование рабочей программы
учебного предмета физическая культура
(ФГОС ООО) 9 класс, 68 часов

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика- 14 часов					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Низкий старт до 30 м.	03.09		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос. Текущий
2.	Строевая подготовка Низкий старт - закрепление Бег с ускорением до 80 м.	03.09		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный "6-ти минутный бег. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжок в длину с места.. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метания малого мяча с	Текущий
3.	Строевая подготовка Скоростной бег с низкого старта до 80 м.	10.09			Текущий
4.	Бег на результат – 100 м.	10.09			Учетный
5.	Комплекс О.Р.У. Бег 1000м на результат Развитие скоростно-силовых качеств.	17.09			Учетный
6.	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность с места	17.09			Текущий
7.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	24.09			Текущий
8.	Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов	24.09			Текущий
9.	Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на заданное расстояние.	01.10			Учетный
10.	Метание мяча с полного разбега в коридор 10м на результат	01.10			Учетный
11.	Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3x10., 4*9 м.	08.10			Учетный
12.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3x10., 4*9	08.10			Текущий

	м. Техника передачи эстафетной палочки				
13.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.	15.10			
14.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафеты..	15.10			

места на дальность и на заданное расстояние.
Развитие быстроты:
повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; "челночный бег"; бег с "горки" в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег 1 км. 400 м, бег 30 м., 60 м. Комплексы ОРУ, в движении, с мячами, со скакалками. Круговая тренировка. Спец. Бег. упр. легкоатлет; "рывки" с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;

15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .	22.10		Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Вводный Фронтальный опрос
16.	Освоение строевых упражнениях. Эстафеты.	22.10		Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. <i>Развитие координационных способностей</i> Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
17.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.	29.10			Учетный
18.	Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря	29.10		Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развитие выносливости. Выявление работающих	Текущий
19.	Освоение техники выполнения акробатических упражнений.	12.11			Текущий
20.	Закрепление навыка выполнения акробатических	12.11			Текущий

	упрежнний			групп мышц.	
21.	ОРУ на развитие гибкости. Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений	19.11		Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Учетный
22.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. Прыжки на скакалке за 1 мин - учет	19.11		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.	Учетный
23.	Упражнения на гимнастической скамейке.	26.11		Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.	Текущий
24.	ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	03.12		Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Текущий
25.	ОРУ на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя	03.12		Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Текущий
26.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя -учет	10.12			Учетный
27.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	10.12			Текущий
28.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	17.12			Учетный
29.	Развитие- скоростно-силовых качеств.	17.12			Текущий
30.	Развитие гибкости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	24.12			Учетный

Волейбол - 10 часов.

31.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойка игрока.	24.12		Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Вводный Фронтальный опрос
32.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	14.01		Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:	Текущий
33.	Техника нижней прямой подачи . Эстафеты с мячами.	14.01		перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Учетный
34.	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача	21.01		ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол,	Текущий

	мяча в заданную часть площадки.			встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парях, тройках.	
35.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	21.01		Эстафеты, игровые упражнения.	Учетный
36.	Совершенствование игры и игровые задания.	28.01		Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Учетный
37.	Нападающий удар. Совершенствование игры и игровые задания.	28.01		Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Текущий
38.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	04.02		Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Текущий
39.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	04.02		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Учетный
40.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Совершенствование игры и игровые задания.	11.02		Овладевать элементарными умениями в ловле.	

Баскетбол- 12 часов.

41.	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок Комплекс ОРУ. Ведение мяча.	11.02		Инструктаж по техники безопасности на уроках по баскетболу. Основные правила игры.	Вводный Фронтальный опрос
42.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника.	18.02		Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Текущий
43.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника	18.02		Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.	Учетный
44.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, передачи)	25.02		Бросок двумя руками от груди. Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.	Текущий
45.	Вырывание и выбивание мяча	25.02		Игра: «Гонка мячей по кругу»	Текущий
46.	Техника индивидуальной защиты. Броски с различных дистанций.	03.03		Техника игровых действий и приёмов.	Учетный
47.	Перехват мяча. Учебная игра.	03.03		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Учетный
48.	Броски по кольцу с двух шагов после ведения	10.03			Текущий

49.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - учет	10.03		<p>Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Тактика нападения.</p> <p>Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления. Комбинация «защитник-нападающий» - на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком. Учебная игра с различными заданиями (без ведения, с численным преимуществом и т.д.)</p>	Учетный
50.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	17.03			Текущий
51.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.	17.03			Текущий
52.	Штрафной бросок – учет. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Учебная игра.	31.03			Учетный

Футбол – 7 часов.

53.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	31.03		<p>Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол.</p> <p>Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Осваивать тактику игры футбол.</p> <p>Техника игровых действий и приёмов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Овладевать элементарными умениями в передачах мяча.</p> <p>Игра в футбол.</p>	Вводный Фронтальный опрос.
54.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	07.04			Текущий
55.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	07.04			Учетный
56.	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	14.04			Учетный
57.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощенным правилам.	14.04			Текущий
58.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: ведение, удары, остановки мяча.	21.04			Текущий
59.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	21.04			Учетный

Кроссовая подготовка – 5 часов.

60.	Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Бег в равномерном темпе 15 мин.	28.04		Инструктаж по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м; бег до 17 мин в чередовании с ходьбой, бег 2 км, бег 3000м, бег по пересеченной местности	Вводный Фронтальный опрос
61.	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики).	28.04			Текущий
62.	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег до 15 мин.	12.05			Текущий
63.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	12.05			Учетный
64.	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	19.05			Учетный

Легкая атлетика – 4 часа.

65.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спец. беговые упражнения легкоатлета. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - освоение. Передача Эстафетной палочки.	19.05		ТБ при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью Уметь пробегать 30, 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	Текущий
66.	Тестирование физических качеств.	22.05			Учетный
67.	Комплекс О.Р.У. Эстафеты	25.05			Учетный
68.	Эстафеты	25.05			Учетный