

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ "ПОДМОСКОВНЫЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор_____ А.П. Шутиков

Приказ № 25 от 01.09.2019г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
9класс
основное общее образование
(Федеральный компонент государственного стандарта общего образования)
БУП-2004

Составитель: Глухов А.А.
учитель физической культуры

2019 – 2020учебный год

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014 г. и реализуется через учебно-методические комплекты по физической культуре для учащихся 8-9 классов - В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.Я. Виленский и др.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Раздел 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Раздел 1. Результаты освоения программы.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен овладеть знаниями и навыками в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта. Эти требования структурированы по трем компонентам: «знать/понимать», «уметь», «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» в 9 классе должны:

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;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности,
- 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;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- 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 способности: скоростные (бег 100 м с низкого старта), силовые (лазанье по канату на расстояние 6 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. К выносливости - кроссовый бег 2 км(девочки)и 3км (мальчики), передвижение на лыжах 4,5 км. К Координации- последовательное выполнение 5 кувырков,. Бросок малого мяча в стандартную мишень и на дальность.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч с места по медленно движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех-шести элементов, включающую кувырки вперед и назад, лазание по канату, опорный прыжок, стойка на лопатках, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр .

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Раздел 2. Содержание учебной программы

Знания о физической культуре, физическая культура (основные понятия), физическая культура человека, способы двигательной (физкультурной) деятельности, оценка эффективности занятий физической культурой, физическое совершенствование, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. **Легкая атлетика** Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча, развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
2. **Спортивные игры. Волейбол.** Игра по правилам
3. **Гимнастика.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
4. **Лыжная подготовка.**
Передвижения на лыжах, развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
5. **Спортивные игры. Баскетбол.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	18
5	Легкая атлетика	30
6	Баскетбол	18
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		
2.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
3.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений		
4.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
5.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
6.	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
7.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
8.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
9.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
10.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
11.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
12.	Прыжок в длину «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.		
13.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости		
14.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
15.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
16.	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
17.	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком. ОРУ.		

	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
18.	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
19.	Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
20.	Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
21.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
22.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		
23.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.		
24.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку.		
25.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
26.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
27.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
28.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
29.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
30.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра		
31.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра		
32.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра		
33.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
34.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		

35.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.		
36.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
37.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам		
38.	Учебная игра. Правила соревнований.		
39.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
40.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
41.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
42.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
43.	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой		
44.	Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки)		
45.	Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки)		
46.	Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки). Учет		
47.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		
48.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		
49.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых		

	способностей		
50.	Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		
51.	Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		
52.	Учет. Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей		
53.	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.		
54.	Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом"		
55.	Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом"		
56.	Торможение и повороты "плугом и упором», Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход.		
57.	Торможение и повороты "плугом и упором", Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход.		
58.	Одновременный одношажный ход.		
59.	Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение		
60.	Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км.		
61.	Торможение и повороты "плугом и упором".		
62.	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.		
63.	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.		
64.	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.		
65.	Прохождение дистанции 4,5 км.		
66.	Торможение и повороты "плугом" и «упором». Спуски с горы. Коньковый ход.		
67.	Торможение и повороты "плугом" и «упором». Спуски с горы. Коньковый ход.		
68.	Попеременный двушажный, одновременные ходы, теория лыжного спорта.		
69.	Попеременный двушажный, одновременные ходы, теория лыжного спорта.		
70.	Попеременный двушажный, одновременные ходы, теория лыжного спорта.		
71.	Лыжные гонки		
72.	Учет. Теория		
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
74.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.		

	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
75.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита.		
76.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
77.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
78.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		
79.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		
80.	прорыв 2×1, 3×2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей		
81.	.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с		
82.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
83.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок		
84.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
85.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
86.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок		
87.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
88.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
89.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра		
90.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с		

	сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.		
91.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а		
92.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
93.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов		
94.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
95.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Выбор разбега. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
96.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
97.	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
98.	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
99.	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
100.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости.		
101.	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
102.	Бег 3 км. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости.		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
от 29.08.2019г. № 01

Глухов А.А.

СОГЛАСОВАНО.

Зам. директора по УВР
О.А. Артамонова
30.08.2019г.

