**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Забитуйская средняя общеобразовательная школа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор МБОУ Забитуйская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_В.А .Арзаев  От» «31» августа 2018г.  Приказ № \_ | Согласовано  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ящук  От «31» августа 2018г. | Рассмотрено на МО учителей.  Протокол №1  От «28» августа 2018г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_ Цветкова Н.В. |

**Рабочая программа по**

физической культуре

*(наименование учебного предмета/курса)*

на 2018-2019 учебный год.

*(срок реализации программы)*

составлена на основе примерной программы ООП ООО МБОУ Забитуйской СОШ комплексной программы физического воспитания учащихся «Физкультура. 5-9 класс В.И.Лях примерной программы ООО по физической культуре

программу составил Хутуров Никита Данилович.

*(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу.)*

Забитуй, 2018 г.

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в ее структуру. Место предмета в учебном плане: обязательная часть. Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности. Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

− физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

− формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

− понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

− развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

− установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей

**9 класс**

**Личностные результаты**

− воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

− знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

− усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

− воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

− формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

− формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

− формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; − готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

− освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

− участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

− развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

− формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

− формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; − усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

− осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. В области физической культуры:

− владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

− владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

− владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты**

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

− Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

− анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

− идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

− выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

− ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

− формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

− обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

− определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

− определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

− выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

− 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.

− подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

− выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

− выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

− объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.

− строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

− излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

− самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

− объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления;

− объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

− выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

− организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

− работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

− формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

− определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;

− принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

− определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

− строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен.

**Предметные результаты**

Учащийся научится:

− рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

− раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

− 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;

− руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

− составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

− классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

− самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

− тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

− 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

− выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

− выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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

− характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

− определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

− 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;

− проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

− проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

− выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

− преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

− осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; − выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

− выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тест** | **класс** | **уровень** | | | | | |
| **Для мальчиков** | | | **Для девочек** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **Бег 30 метров** | **5** | **6.3** | **6.1-5.5** | **5.0** | **6.4** | **6.3-5.7** | **5.1** |
| **6** | **6.0** | **5.8-5.4** | **4.9** | **6.3** | **6.2-5.5** | **5.0** |
| **7** | **5.9** | **5.6-5.2** | **4.8** | **6.2** | **6.0-5.4** | **5.0** |
| **8** | **5.8** | **5.5-5.1** | **4.7** | **6.1** | **5.9-5.4** | **4.9** |
| **9** | **5.5** | **5.3-4.9** | **4.5** | **6.0** | **5.8-5.3** | **4.9** |
| **Челночный бег 3х10 м.с.** | **5** | **9.7** | **9.3-8.8** | **5.0** | **10.1** | **9.7-9.3** | **8.9** |
| **6** | **9.3** | **9.0-8.6** | **4.9** | **10.0** | **9.6-9.1** | **8.8** |
| **7** | **9.3** | **9.0-8.6** | **4.8** | **10.0** | **9.5-9.0** | **8.7** |
| **8** | **9.0** | **8.7-8.3** | **4.7** | **9.9** | **9.4-9.0** | **8.6** |
| **9** | **8.9** | **8.5-8.1** | **4.5** | **9.8** | **9.2-8.8** | **8.5** |
| **Прыжок в длину с места м.** | **5** | **140** | **160-180** | **195** | **130** | **150-175** | **185** |
| **6** | **145** | **165-180** | **200** | **135** | **155-175** | **190** |
| **7** | **150** | **170-190** | **205** | **140** | **160-180** | **200** |
| **8** | **160** | **180-195** | **210** | **145** | **160-180** | **200** |
| **9** | **175** | **190-205** | **220** | **155** | **165-185** | **210** |
| **6 ти –минутный бег м.** | **5** | **900** | **1000-1100** | **1300** | **700** | **850-100** | **1100** |
| **6** | **950** | **1100-1200** | **1350** | **750** | **900-1050** | **1150** |
| **7** | **1000** | **1200-1300** | **1400** | **800** | **1050-1200** | **1200** |
| **8** | **1050** | **1200-1250** | **1450** | **850** | **950-1100** | **1250** |
| **9** | **1100** | **1250-1350** | **1500** | **900** | **1050-1200** | **1300** |
| **Наклон вперед из положения сидя см.** | **5** | **2** | **6-8** | **10** | **4** | **8-10** | **15** |
| **6** | **2** | **6-8** | **10** | **5** | **9-11** | **16** |
| **7** | **2** | **5-7** | **9** | **6** | **10-12** | **18** |
| **8** | **3** | **7-9** | **11** | **7** | **12-14** | **18** |
| **9** | **4** | **8-10** | **12** | **7** | **12-14** | **20** |
| **Подтягивания мал. высокая перекладина дев. низкая перекладина** | **5** | **1** | **4-5** | **6** | **4** | **10-14** | **20** |
| **6** | **1** | **4-6** | **7** | **4** | **11-15** | **19** |
| **7** | **1** | **4-6** | **8** | **4** | **13-15** | **19** |
| **8** | **2** | **5-6** | **9** | **5** | **13-15** | **18** |
| **9** | **3** | **7-8** | **10** | **5** | **12-13** | **17** |

**Содержание учебного предмета ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения на перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка длительный бег навыносливость.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема урока** |
|  |  | Количество часов |  |
|  |  |  |
|  | ***1 четверть*** |  |
| 1 урок | инструктаж по охране труда | 1 |
| 2 урок | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 3 урок | Стартовый разгон | 1 |
| 4 урок | Низкий старт | 1 |
| 5 урок | Финальное усилие | 1 |
| 6 урок | Эстафетный бег | 1 |
| 7 урок | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 8 урок | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 9 урок | Развитие скоростно силовых качеств | 1 |
| 10 урок | Метание мяча на дальность | 1 |
| 11 урок | Метание мяча на дальность | 1 |
| 12 урок | Развитие силовых и координационных способностей | 1 |
| 13 урок | Развитие силовых и координационных способностей | 1 |
| 14 урок | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 15 урок | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 16 урок | Развитие выносливости | 1 |
| 17 урок | Развитие выносливости | 1 |
| 18 урок | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 19 урок | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 20 урок | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| 21 урок | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| 22 урок | Переменный бег | 1 |
| 23 урок | Переменный бег | 1 |
| 24 урок | Гладкий бег бег 1000м | 1 |
| 25 урок | Т,Б на уроках баскетбола | 1 |
| 26 урок | Стойки игрока перемещения в стойке | 1 |
| 27 урок | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
|  |  | 1 |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по баскетболу*** |  |
| 28 урок | Передача сверху двумя руками | 1 |
| 29 урок | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 30 урок | Прием мяча снизу | 1 |
| 31 урок | Прием мяча снизу одной рукой | 1 |
| 32 урок | Отбивания мяча кулаком | 1 |
| 33 урок | Верхняя прямая подача | 1 |
| 34 урок | Боковая подача | 1 |
| 35 урок | Нижняя прямая подача | 1 |
| 36 урок | Прием мяча после подачи | 1 |
| 37 урок | Прием мяча после подачи | 1 |
| 38 урок | Нападающий удар из 4 зоны | 1 |
| 39 урок | Нападающий удар из 2 зоны | 1 |
| 40 урок | Нападающий удар из 3 зоны | 1 |
| 41 урок | Блокирование одиночное | 1 |
| 42 урок | Блокирование групповое | 1 |
| 43 урок | Учебная игра | 1 |
| 44 урок | Акробатика. Развитие гибкости | 1 |
| 45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей | 1 |
| 46 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. | 1 |
| 47 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1 |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 1 |
|  |  | 1 |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 52-54 уроки | Коньковый ход | 3 |
| 55-57 уроки | Попеременный четырехшажный ход | 3 |
| 58-60 уроки | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. | 3 |
| 61-63 уроки | Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов | 3 |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 3 |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов | 3 |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |
| 69 урок | Техника передвижений в волейболе. | 1 |
| 70 урок | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 |
| 71 урок | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку | 1 |
| 72 урок | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 73 урок | Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки | 1 |
| 74 урок | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 1 |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 76 урок | Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом | 1 |
| 77 урок | Игра в нападение в 3 зоне | 1 |
| 78 урок | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
|  | ***4 четверть*** |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. | 1 |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (12 минут) | 1 |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. | 1 |
| 83 урок | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. | 1 |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. | 1 |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. | 1 |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 87 урок | Подвижные игры. | 1 |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости | 1 |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации | 1 |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |
| 91 урок | Челночный бег: 6\*10 м | 1 |
| 92 урок | Бег 30 метров. | 1 |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 2 |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | 2 |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. | 1 |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) | 1 |
| 100 урок | Бег 2000 метров | 1 |
| 101 урок | Совершенствование бега на 800 метров | 1 |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года | 1 |