

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

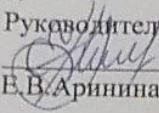
МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей
физической
культуры и ОБЖ

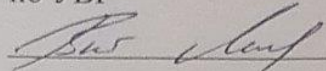
Протокол №1
от «28» августа 2023

г.
Руководитель ШМО


Е.В.Аринина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



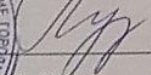
В.А.Мисюков
от «28» августа 2023 г.

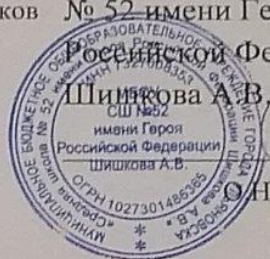
УТВЕРЖДЕНО

Приказ №323 от «30»
августа 2023 г.

Директор МБОУ СШ
№ 52 имени Героя

Российской Федерации
Шишкова А.В.


О.Н. Кузьмина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Ульяновск 2023

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №73-ФЗ) (ред. Ст. 04.08.2023);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 (редакция от 7 декабря 2022 г. №568);
3. Федеральная образовательная программа основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования");
4. Федеральные рабочие программы воспитания. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №8; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;
7. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №52 (протокол от 26.08.2022 №1 Педагогического Совета);
8. Учебный план МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;

9. Учебный календарный график МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шилова А В на текущий учебный год;

10. «Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М Я Виленского, В И Ляха. 5-9 классы»: учебник для общеобразовательных организаций / М Я Виленский, И М Туревский, Т Ю Торочкова и др; под ред. М Я Виленского. – 3-е изд. Просвещение 2020.

11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели

1. Планируемые результаты изучения предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры *В области познавательной культуры*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

В области эстетической культуры

- красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

В области физической культуры

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

В области познавательной культуры

- понимание физической культуры как явления культуры способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

В области нравственной культуры

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

В области трудовой культуры

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для

профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 спортивнооздоровительной 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.

Предметные результаты освоения физической культуры

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Шанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (кюши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). История возникновения комплекса ГТО
 Возрождение современного комплекса ГТО Как правильно сдавать

нормативы ГТО.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями. Психические процессы в обучении двигательных действий. Самонаблюдение и самоконтроль. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 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 приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Стопные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общefизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Конькобежный спорт. Передвижение на коньках. Повороты, торможения,

скольжение, преодоление препятствий

Баскетбол. Развитие быстроты силы выносливости, координации движений

Футбол. Развитие быстроты силы выносливости

Плавание. Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонувшего. Толкание и буксировка

пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема	К-во
п/п		
1	Инструктаж по технике безопасности История возникновения комплекса ГТО Контрольное троеборье.. Игры Современный комплекс ГТО Низкий старт. Бег 30 м	1
2	Как сдавать нормативы ГТО Эстафетный бег. Техника низкого старта. Прыжки в длину с места – норматив ГТО	1
3	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств – бег до 6 мин. Бег 60 м – норматив ГТО Бег на выносливость. Эстафетный бег с передачей палочки Игры	1
4	Обучение технике метания мяча. Повтор прыжков в длину. 1000м на время. Метание мяча с разбега. Бег 2 км на время – норматив ГТО Игры	1
5	Метание мяча. 3 км без учета времени– норматив ГТО Развитие двигательных качеств	1
6	Бег до 10 мин - кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега – норматив ГТО Игры	1
7	Метание мяча на результат – норматив ГТО Игры с общеразвивающими упражнениями. Бег с преодолением препятствий Игры с мячом	1
8	Баскетбол Инструктаж по технике безопасности Повтор техники владения мячом	1
9	Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. Волейбол: разучивание передаче мяча через сетку с перемещением	1
10	Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание нижней прямой подачи. Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. Волейбол:	1

	разучивание приема мяча снизу после подачи	
11	Баскетбол: совершенствование изученных элементов. Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи Баскетбол: игра «Собачка». Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1
12	Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: игра с элементами волейбола. Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1
13	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании. Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4х4 или 5х5	1
14	Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4х4 или 5х5. Учебно-тренировочная игра. Упражнения на развитие двигательных качеств	1
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Упражнения на развитие двигательных качеств	1
16	Длинный кувырок. Упражнения на силу. Упражнения в равновесии. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове.	1
17	Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка.	1
18	Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка. Упражнения на пресс– норматив ГТО	1
19	Девочки: оценивание техники сед углом на бревне и соскок с колена махом назад. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках. Акробатические соединения. Лазание в два приема на канате.	1
20	Девочки: оценивание кувырка вперед с выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой. Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	1
21	Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость. Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.	1

22	Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса согнув шись. Девочки: вис согнув шись, разучивание вис прогнув шись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор.	1
23	Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине.	1
24	Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев. Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания.	1
25	Девочки: оценивание виса согнув шись. Мальчики: оценивание переворота в упор на низкой перекладине.	1
26	Оценивание: мальчики – размахивание и соскок назад, девочки – вис прогнув шись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1
27	Совершенствование техники опорных прыжков.	1
28	Оценивание техники опорных прыжков. Подтягивание.	1
29	Потягивание на перекладине - норматив ГТО Развитие силы Развитие координационных способностей Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий	1
30	Развитие координационных способностей Тест на гибкость– норматив ГТО	1
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Одновременные и попеременные ходы Координация работы рук при переходе с попеременного хода на одновременный. Передвижение 3 км	1
32	Переход с попеременного хода на одновременный. Передвижение 3 км Преодоление контруклонов. Переход с попеременного хода на одновременный	1
33	Переход с попеременного хода на одновременный. Преодоление контруклонов. Передвижение 4 км Переход с попеременного хода на одновременный. Преодоление контруклонов. Передвижение 4 км	1
34	Попеременный четырехпажный ход Преодоление контруклонов. 4 км Попеременный четырехпажный ход Преодоление контруклонов. 5 км	1
35	Лыжные ходы и преодоления контруклонов на дистанции 5 км 3 км на время– норматив ГТО. Игры с преодолением препятствий	1
36	Передвижение с использованием лыжных ходов. 5 км на время – норматив ГТО для мальчиков. Эстафеты	1

37	Техника безопасности на коньках, профилактика травматизма. Катание на координацию Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук Катание на координацию	1
38	Правила бега со старта. Скоростная выносливость. Быстрота. Стартовый разбег и вход в поворот. Катание на координацию	1
39	Катание на координацию Вход и выход из поворота. Выход с переходом на большую дорожку. Скоростная выносливость.	1
40	Выход с переходом на малую дорожку. Скоростная выносливость. Вход в поворот и выхода из поворота, 300 м	1
41	Вход в поворот и выхода из поворота 300 м на время. Повторение пройденного. Игры на коньках.	1
42	Бег до 20 минут в среднем темпе. Круговые эстафеты этап до 150 м	1
43	Бег до 20 - 30 минут. Эстафеты с предметами	1
44	Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени – норматив ГТО Встречные эстафеты Круговая тренировка	1
45	Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.	1
46	Техника и тактика в баскетболе и в волейболе. Учебно – тренировочные игры	1
47	Броски в кольцо после ведения, передачи в баскетболе. Нижняя прямая подача в волейболе.	1
48	Учебные игры в баскетбол и волейбол	1
49	Техника безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3 мин	1
50	Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин. Игры	1
51	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами.	1
52	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин	1
53	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин	1
54	Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин	1
55	Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1

56	Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1
57	Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин.	1
58	Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5 мин.	1
59	Оценивание техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. Бег до 5 мин.	1
60	Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6мин.	1
61	Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6мин.	1
62	Метание мяча на дальность – норматив ГТО. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1
63	Прыжки в длину с разбега – норматив ГТО. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин.	1
64	Бег 60м – норматив ГТО. Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств.	1
65	Упражнения в парах на сопротивление. Прыжковые упражнения.	1
66	Прыжки в длину с места – норматив ГТО. Эстафеты с этапом до 60м. Развитие двигательных качеств - выносливости.	1
67	Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.	1
68	Бег 2000м – норматив ГТО. Развитие двигательных качеств - силы.	1