

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Калужской области**

**Администрация МО МР «Боровский район»**

**МОУ «ООШ д.Коростелево им.И.Е.Николенко»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол № 01 от 31.  
08.2023

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора МОУ  
«ООШ д. Коростелево  
им И.Е. Николенко»

Приказ № 35 от «31.08.  
2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

для 9 общеобразовательного класса

Составил: учитель физической культуры  
Банникова Е.В

д.Коростелево 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования, Программы воспитания МОУ «ООШ д.Коростелево им.И.Е.Николенко»,

примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2020).

Рабочая программа реализуется через УМК: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5-9 кл : учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2021.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Предметные:**

Обучающийся научится:

В области физической культуры:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

В области познавательной культуры:

- знанию о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- проявлять уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых фи-

зических качеств;

-выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

-организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся научится:

В области физической культуры:

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

В области познавательной культуры:

- пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- рациональному планированию учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающие получают возможность научиться:

-добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

### **Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений и применения их в игровой и соревновательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Обучающийся получает возможность формирования:

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе о представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  
-формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;

## **Раздел 2. 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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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, физкультпауз (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 (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**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.** Общефизическая 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.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		9 Б
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>42</b>
1.1	Легкая атлетика	14
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>26</b>
2.1	Лыжная подготовка	12
2.2	Кроссовая подготовка	14
	Итого	<b>68</b>

№ урока	Наименование тем Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме,.	Дата	
		По плану	По факту
1	2	3	4
<b>Лёгкая атлетика. 7 часов</b>			
1	<i>Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроке в школе. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.</i>	02.09	
2	<b>Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции(70–80 м).</b> Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тесты	06.09	
3	<b>Бег по дистанции(70–80 м).</b> Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения и прыжковые упражнения. Тесты, Тесты, игры по выбору.	08.09	
4	<b>Финиширование.</b> Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Метание мяча.	13.09	
5	<b>Бег на результат (60 м).</b> ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Метание мяча. <b>М 8,5-9,2-10,0 Д 9,7-10,2-10,7</b>	15.09	
6	<b>Метание теннисного мяча на дальность с разбега(исходная стойка, замах)</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тесты, игры по выбору.	20.09	
7	<b>Метание мяча на результат: М 45-40-31м: Д 28-23-18 м:</b>	22.09	
<b>Кроссовая подготовка(7ч) Бег по пересечённой местности</b>			
8	<b>Бег в равномерном темпе до ( 14 мин)</b> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении Силовые упражнения. <b>Прыжки в длину с места. (Тест) М: 205 –185-165 Д: 180- 155 -135</b>	27.09	
9	<b>Бег в равномерном темпе до (16 мин)</b> Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Силовые упражнения. П /И «Вызов номеров»	29.09	
10	<b>Бег в равномерном темпе до (17мин)</b> История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий <b>Силовые упражнения.</b> П /и «Бег с флажками»	04.10	
11	<b>Бег в равномерном темпе до (18мин)</b> История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий <b>Силовые упражнения.</b> П /и «Бег с флажками»	06.10	
12	<b>Бег в равномерном темпе до (18мин)</b> . Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий <b>Силовые упражнения.</b> П /и «Бег с флажками»	18.10	
13	<b>Бег в равномерном темпе до 2000м</b> Бег в гору Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. <b>Силовые упражнения.</b> (тест) М 10-7-4р Д 18-13-8р	20.10	
14	<b>Бег 2000м. на результат.</b> <b>М 9,20-10,00-11,00 Д 10,20-12,00-13,00 мин( тест)</b>	25.10	
<b>Баскетбол ( 3 ч )</b>			

15	<b>Баскетбол</b> ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, <b>остановки прыжком после ведения</b> . Ведение мяча бегом. Ловля и передача двумя руками от груди в движении в парах . Эстафеты.	27.10	
16	<b>Баскетбол</b> Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча бегом. <b>Повороты без мяча и с мячом</b> с сопротивлением. Ловля и передача двумя руками от груди в движении в парах . Игра «Быстро и точно»	01.11	
17	<b>Баскетбол</b> Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. <b>Ведение мяча бегом с изменением направления</b> . Ловля и передача двумя руками от груди в движении в парах Игра «Борьба за мяч»	03.11	
<b>Гимнастика(12ч)</b>			
18	<b>Акробатика</b> Инструктаж по ТБ. <b>Из упора присев стойка на руках и голове силой</b> (м.) <b>Кувырок назад в полушпагат</b> (д.). ОРУ в движении. Лазание .	08.11	
19	<b>Акробатика</b> ОРУ. <b>Из упора присев стойка на руках и голове силой</b> (м.) <b>Кувырок вперед - назад в полушпагат ,мостик, поворот из мостика</b> (д.). Лазание .	10.11	
20	<b>Акробатика</b> ОРУ. <b>Кувырок вперед с прыжка</b> (м.) <b>Комбинация из 4х элементов</b> (д.) Лазание по канату на результат.	15.11	
21	ОРУ. <b>Кувырки назад и вперед, длинный кувырок</b> (м.). <b>Мост и поворот в упор на одном колене.</b> ОРУ. <b>Лазание по канату и шесту в два-три приема.</b> Развитие силовых способностей.	17.11	
22	<b>Висы, упоры</b> Повторение упражнений за 8-7кл.	29.11	
23	<b>Висы, упоры</b> <b>Перекладина. Подъем переворотом силой</b> (м.) (д) <b>Брусья.</b> Из упора-сед ноги врозь, <b>подъем махом вперед с предплечий, соскок(М), подъем переворотом толчком о верхнюю жердь,из седа на бедре соскок с поворотом</b> (д) Лазание по канату .	01.12	
24	<b>Висы, упоры</b> <b>Перекладина. Подъем переворотом силой</b> (м.) (д) <b>Брусья.</b> Из упора-сед ноги врозь, <b>подъем махом вперед с предплечий, соскок(М), подъем переворотом толчком о верхнюю жердь,из седа на бедре соскок с поворотом</b> (д) Лазание по канату .	06.12	
25	<b>Висы, упоры</b> Техника выполнения <b>подъема переворотом(м).</b> Подъем переворотом махом. (д) <b>Подтягивания в виси. Выполнение комплекса</b> . Подтягивание М. 10-8-7 Д. 20-15-10	08.12	
26	<b>Опорный прыжок.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. <b>Прыжок ноги врозь 100-110 (м.). Прыжок боком</b> (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Лазание по канату</b> в два приема	13.12	



27	<b>Опорный прыжок.</b> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. <i>Прыжок способом «согнув ноги»100-110 (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.</i> ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	15.12	
28	<b>Опорный прыжок.</b> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. <i>Прыжок способом «согнув ноги»100-110 (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.</i> ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	20.12	
29	<b>Опорный прыжок</b> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. <i>Прыжок способом «согнув ноги»100-110 (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.</i> ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	22.12	
30	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов передвижений и остановок . <i>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</i> Личная защита. Учебная игра. Игра (2 × 2, 3 × 3). Терминология б/б	27.12	
<b>Лыжная подготовка ( 12 ч)</b>			
31	<b>Лыжная подготовка</b> <i>Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроке в школе.</i> <b>Повторение переменного двухшажного хода</b> Передвижение до 1,5-2,0 км. Поворот на месте «Махом».	29.12	
32	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Повторение переменного двухшажного хода</b> Передвижение до 1,5-2,0 км. Поворот на месте «Махом».	10.01. 2023	
33	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Повторение одновременного двухшажного хода.</b> Передвижение до 2,0-2,5км. Эстафеты с этапами до 300м	12.01	
34	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Повторение одновременного двухшажного хода.</b> Передвижение до 2,0-2,5км. Эстафеты с этапами до 300м	17.01	
35	<b>Лыжная подготовка</b> Одновременный одношажный ход. Эстафеты с этапами до300м	19.01	
36	<b>Лыжная подготовка</b> Одновременный одношажный ход. Эстафеты с этапами до300м	24.01	
37	<b>Лыжная подготовка</b> Одновременный одношажный ход. Эстафеты с этапами до300м	26.01	
38	<b>Лыжная подготовка</b> <i>Спуски и поворот «плугом», в парах, тройках.</i> Передвижение до 2,0-2,5 км.	02.02	
39	<b>Лыжная подготовка</b> <i>Спуски и поворот «плугом», в парах, тройках.</i> Передвижение до 2,0-2,5 км.	07.02	
40	Лыжная подготовка. Гонка 2 км на время. М.11,00-12,00-13,00	09.02	
41	Лыжная подготовка. Гонка 2 км на время. Д. 12,30-13,30-14,30	14.02	
42	<b>Лыжная подготовка</b> <i>Спуски в парах, тройках. Торможение «Упором», «Плугом».</i>	16.02	

Баскетбол (12 ч)			
43	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Бросок одной рукой от плеча</i> с места.. Личная защита. Учебная игра	28.02	
44	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Бросок одной рукой от плеча</i> с места. <i>Передача мяча двумя руками от груди</i> в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	02.03	
45	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. <i>Передача мяча двумя руками от груди</i> в движении парами с сопротивлением.. Развитие координационных способностей.	07.03	
46	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов <i>передвижений и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Бросок одной рукой</i> от плеча с места. <i>Передача одной рукой</i> от плеча в движении <i>в тройках</i> с сопротивлением. Игровые задания (1x1,2 × 2, 3 × 3,). Учебная игра.	09.03	
47	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов <i>передвижений и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Бросок одной рукой</i> от плеча с места. <i>Передача одной рукой</i> от плеча в движении <i>в тройках</i> с сопротивлением. Игровые задания (1x1,2 × 2, 3 × 3,). Учебная игра.	14.03	
48	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов <i>передвижений и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Бросок одной рукой</i> от плеча с места. <i>Передача одной рукой</i> от плеча в движении <i>в тройках</i> с сопротивлением. Игровые задания (1x1,2 × 2, 3 × 3,). Учебная игра.	16.03	
49	<b>Баскетбол</b> <i>Сочетание приемов</i> передвижений и остановок. Сочетание приемов <i>ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение</i> со сменой места. Развитие координационных способностей	21.03	
50	<b>Баскетбол</b> <i>Сочетание приемов</i> передвижений и остановок. Сочетание приемов <i>ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение</i> со сменой места. Развитие координационных способностей	23.03	
51	<b>Баскетбол</b> <i>Сочетание приемов</i> передвижений и остановок. Сочетание приемов <i>ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение</i> со сменой места. Развитие координационных способностей	28.03	
52	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов <i>передвижения и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Штрафной бросок</i> . Сочетание приемов <i>ведения, передачи, броска</i> с сопротивлением. <i>Быстрый прорыв</i> (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	30.03	
53	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов <i>передвижения и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Штрафной бросок</i> . Сочетание приемов <i>ведения, передачи, броска</i> с сопротивлением. <i>Быстрый прорыв</i> (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	11.04	

54	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов <i>передвижения и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча</i> с сопротивлением. <i>Штрафной бросок</i> . Сочетание приемов <i>ведения, передачи, броска</i> с сопротивлением. <b>Быстрый прорыв</b> (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	13.04	
<b>Кроссовая подготовка(7ч)</b> <b>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</b>			
55	<b>Кроссовая подготовка</b> <i>Бег в равномерном темпе (14 мин)</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	18.04	
56	<b>Кроссовая подготовка</b> <i>Равномерный бег (16 мин)</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	20.04	
57	<b>Кроссовая подготовка</b> <i>Равномерный бег (15 мин)</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника метания мяча. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	25.04	
58	<b>Кроссовая подготовка</b> <i>Равномерный бег (17 мин)</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	27.04	
59	<b>Кроссовая подготовка</b> <i>Равномерный бег (18 мин)</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	02.05	
60	<b>Кроссовая подготовка</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 2000м на результат. М 10,00–10,40–11,40 Д 11,00–12,40–13,50</b> Развитие силы	04.05	
61	<b>Бег в равномерном темпе (1000 м)</b> . тест ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	09.05	
<b>Легкая атлетика(7ч)</b>			
62	<b>Легкая атлетика</b> <b>Высокий старт (до 20–40 м), бег с ускорением (50–60 м)</b> . Встречная эстафета. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	11.05	
63	<b>Легкая атлетика</b> <b>Бег на результат (60 м)</b> . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. <b>Бег 60 метров на результат М 8,5-9,2-10,0 Д 9,7-10,2-10,7</b>	16.05	
64	<b>Легкая атлетика</b> <b>Обучение подбора разбега. Прыжок с 10–13 шагов разбега</b> . Метание малого мяча с шага. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств <b>М. 45 - 40 – 31; Д. 28 - 23 – 18;</b>	18.05	
65	<b>Легкая атлетика</b> Прыжок в длину на результат. <b>М: 430- 380- 330 Дев: 370 - 330 -290</b> Техника выполнения метания мяча с разбега	23.05	

66	Легкая атлетика <b>Бег, прыжки, метания, эстафеты</b> Тесты. Игра по заданию и по выбору.	25.05	
67	Легкая атлетика <b>Бег, прыжки, метания, эстафеты</b> Тесты. Игра по заданию и по выбору.	25.05	
68	Тесты. Игра по заданию и по выбору.	30.05	