

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ(военвед)

г. Зернограда

приказ от 30 августа 2022 года №442

_____ /Г.Н.Осадчая/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
основного общего образования
9 «А», «Б» класса**

Количество часов по учебному плану: 9«А» класс - 70 ч. (2 часа в неделю)

9 Б класс – 70ч.(2часа в неделю)

Программа будет полностью реализована в 9 «А» классе за 68 часов.(1 час-23.02.2023г. 09.05.2023г.) В 9 «Б» классе за 68 часов.(1 час-23.02.2023г. 09.05.2023г.)

Учитель: МIRONENKO Игорь Александрович

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой основного общего образования, программой курса «Физическая культура» В.И.Лях (5-9 классы) (М.; Просвещения, 2019 г.)

Учебник: «Физическая культура» (8-9 класс). В.И.Лях (М.; Просвещения, 2019 г.)

2022-2023 учебный год

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»
9 класс.**

Личностные результаты

- * воспитание российской гражданской личности: 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- * формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- * формирование осознанного, уважительного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

❖ владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

❖ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

❖ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

- ❖ участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
-
- ❖ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - ❖ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - ❖ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной

физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ❖ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ❖ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ❖ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ❖ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- ❖ оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ❖ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Обучающийся 9 класса научится:

- основам истории развития физической культуры в России.
- особенностям развития избранного вида спорта;
- педагогическим, физиологическим и психологическим основам обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, современным формам построения занятий и систем занятий физическим упражнениям с разной функциональной направленностью;
- биодинамическим особенностям и содержанию физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основам их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональными особенностями собственного организма;
- индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, принципам создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правилам личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способам закаливания организма и основным приемам массажа;
- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

Обучающийся 9 класса получит возможность научиться:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплыть 50 м.
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м,.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад,

стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

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

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

- 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

I. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально – психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями,

контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

II. Легкоатлетические упражнения (19 часов)

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, бег на короткие дистанции (30-60 м). Метание малого мяча (150 г) на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции (1000 м.). Прыжок в высоту. Эстафетный бег.

III. Кроссовая подготовка (11 часов)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (18 минут). Бег на длинные дистанции (2000 м).

IV. Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «ноги врозь» (девушки), способом «согнув ноги» (юноши). Акробатические элементы. Лазание по канату.

V. Спортивные игры. (24 часа)

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Прием и передача мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения игроков в баскетболе. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитников. Перехват мяча. Броски мяча. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Быстрый прорыв (2х1; 3х2). Игровые задания (2х2; 3х3). Учебная игра.

Тематическое планирование 9 «А», 9 «Б» класс

Наименование раздела (кол-во часов)	№ урока	Тема урока	Дата		Вид контроля
			планируемая	фактическая	
1.Легкая атлетика (10 ч.)	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности.	01.09		текущий
	2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	06.09		текущий
	3	Бег на короткую дистанцию 30 м	08.09		текущий
	4	Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м	13.09		тематический
	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	15.09		текущий
	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	20.09		текущий
	7	Контрольное задание: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	22.09		тематический
	8	Контрольное задание: метание малого мяча на дальность.	27.09		тематический
	9	Бег на средние дистанции.	29.09		текущий
	10	Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м	04.10		текущий
2.Кроссовая подготовка (7 ч.)	11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по технике безопасности.	06.10		текущий
	12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	11.10		текущий
	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	13.10		текущий
	14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	18.10		текущий
	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	20.10		текущий
	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	25.10		текущий
	17	Контрольное задание: бег 2000 м	27.10		тематический

3.Гимнастика (12 ч.)	18	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	08.11		текущий
	19	Висы. Строевые упражнения.	10.11		текущий
	20	Висы. Подтягивания в висе. Строевые упражнения.	15.11		текущий
	21	Контрольное задание: висы.	17.11		тематический
	22	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	22.11		текущий
	23	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	24.11		текущий
	24	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	29.11		текущий
	25	Контрольное задание: опорный прыжок.	01.12		тематический
	26	Акробатика. Лазание по канату.	06.12		текущий
	27	Акробатика. Лазание по канату.	08.12		текущий
	28	Контрольное задание: выполнение комбинации из разученных элементов.	13.12		тематический
	29	Контрольное задание: лазание по канату.	15.12		тематический
4.Спортивные игры (24 ч.)	30	Волейбол. Передача мяча сверху над собой. Инструктаж по технике безопасности.	20.12		текущий
	31	Волейбол. Контрольное задание: передача мяча сверху над собой.	22.12		тематический
	32	Волейбол. Приём мяча снизу над собой.	27.12		текущий
	33	Волейбол. Контрольное задание: приём мяча снизу над собой.	10.01		тематический
	34	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	12.01		текущий
	35	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	17.01		текущий
	36	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	19.01		текущий
	37	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	24.01		текущий
	38	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	26.01		текущий
	39	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	31.01		текущий
	40	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	02.02		текущий
	41	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и	07.02		текущий

		остановок игрока. Инструктаж по технике безопасности.			
	42	Баскетбол. Передача мяча от груди в движении парами с сопротивлением.	09.02		текущий
	43	Баскетбол. Передача мяча от груди в движении парами с сопротивлением.	14.02		текущий
	44	Баскетбол. Контрольное задание: передача мяча от груди в движении парами с сопротивлением.	16.02		тематический
	45	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением .	21.02		текущий
	46	Баскетбол. Контрольное задание: ведение мяча с сопротивлением.	28.02		тематический
	47	Баскетбол. Штрафной бросок.	02.03		текущий
	48	Баскетбол. Контрольное задание: штрафной бросок.	07.03		тематический
	49	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	09.03		текущий
	50	Баскетбол. Контрольное задание: сочетание приемов ведения, передачи, броска.	14.03		тематический
	51	Баскетбол. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	16.03		текущий
	52	Баскетбол. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	21.03		текущий
	53	Баскетбол. Учебная игра.	23.03		текущий
5.Кроссовая подготовка (4 ч.)	54	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по технике безопасности.	04.04		текущий
	55	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	06.04		текущий
	56	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	11.04		текущий
	57	Контрольное задание: бег 2000 м	13.04		тематический
5.Легкая атлетика (11 ч.)	58	Бег на средние дистанции. Инструктаж по технике безопасности.	18.04		текущий
	59	Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м	20.04		текущий
	60	Спринтерский бег. Эстафетный бег	25.04		текущий
	61	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	27.04		текущий
	62	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	02.05		текущий

	63	Бег на короткую дистанцию 30 м	04.05		
	64	Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м	11.05		тематический
	65	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	16.05		текущий
	66	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	18.05		текущий
	67	Контрольное задание: прыжок в высоту.	23.05		тематический
	68	Контрольное задание: метание малого мяча.	25.05		тематический
Итого год: 68 часов					

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

от «30» августа 2022 года № 10

Рук. ШМС _____/Л.В.Харченко /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

_____/Л.С.Деулина/

«30» августа 2022 года