

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2  
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.  
Рук. ШМО О. Радук Е.Г.Фадеева

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по УВР  
О.В.Грибакина  
« 29 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 29.08.2023г. № 507

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 9 Г

Учитель: Стельмахович Ирина Михайловна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 99 часов в год; 3 часа в неделю

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ И.М Стельмахович

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 9 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287);
- Образовательной программой основного общего образования МБОУ СШ №2;
- Учебного плана МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме. Для организации дистанционного обучения используются следующие платформы: «Российская электронная школа», Сервис «ЯКласс», образовательная платформа «Учи.ру», Google Forms. ( по усмотрению)

Планирование составлено на основе программы Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -6-е изд. : Просвещение, 2019.  
*Учебник 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ ( М. В Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др); под ред.М.Я. Виленского. – М.; Просвещение, 2013*

### 1. 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 двоякую 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.

#### 1.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» :

##### *Обучающиеся научатся:*

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»;  
характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

***Планируемые личностные результаты:***

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

***Патриотическое воспитание:*** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию.

Понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

***Ценности научного познания:*** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

***Формирование культуры здоровья:*** — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и лыжной подготовки как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни. Необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

***Экологическое воспитание:*** — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **1.2. Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **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.

### **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.

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 (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.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

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

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. 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.** Игра в мини футбол по правилам, развитие силы, выносливости, быстроты реакции.

### 3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9-ых классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Лёгкая атлетика	21
3.	Спортивные игры. Баскетбол	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	9
5.	Лыжная подготовка	12
6.	Кроссовая подготовка	6
7.	Спортивные игры. Волейбол	18
8.	Спортивные игры. Футбол	12
9.	<b>Итого</b>	<b>99</b>

В рабочей программе при распределении видов программного материала в течение учебного года учитывались климатические условия. В связи с тем, что погодные условия в сентябре и мае самые благоприятные для занятий легкой атлетикой, в программе этот раздел делится на две части. Из 21 часов, отведенных на раздел «Легкая атлетика», 12 часов проводятся в начале учебного года и 9 часов в конце. Учитывая материальные возможности школы и интересы учащихся, из рекомендованных программой видов спортивных игр, были выбраны баскетбол, волейбол и футбол. Баскетбол проводится осенью, футбол в феврале-марте, волейбол-весной. После баскетбола в программе следует раздел «Гимнастика с элементами акробатики». Лыжная подготовка проводится с середины декабря – до конца января, ввиду наиболее благоприятных климатических условий. Из вариативной части 6 часов отдано на кроссовую подготовку, так как данный вид не требует специального инвентаря, может проводиться как на открытом воздухе, так и в помещении. С помощью продолжительного, спокойного бега быстро достигается ощутимый оздоровительный эффект. Кроссовая подготовка проводится после лыжной подготовки в феврале.

### Календарно тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
			план
<b>Лёгкая атлетика (12ч)</b>			
1	Низкий старт. Спринтерский бег.	1	
2.	Низкий старт. Спринтерский бег.	1	
3	Круговая эстафета. Понятие эстафетный «коридор»	1	
4.	Круговая эстафета. Понятие эстафетный «коридор»	1	
5	Старты с выбыванием. Переменный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО, используя общую физическую подготовку.	1	
6.	Старты с выбыванием. Переменный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО, используя общую физическую подготовку.	1	
7	Старты с выбыванием. Переменный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО, используя общую физическую подготовку.	1	
8.	Старты с выбыванием. Переменный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО, используя общую физическую подготовку.	1	
9	Толкание медицинбола на результат. Спортивные игры связанные с бегом мальчики (футбол) , девочки (гандбол)	1	
10.	Толкание медицинбола на результат. Спортивные игры связанные с бегом мальчики (футбол) , девочки (гандбол)	1	
11	Выносливость. Стаерский бег до 2000 м.	1	
12.	Выносливость. Стаерский бег до 2000 м.	1	



### Спортивные игры. Баскетбол (21 час)

13	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Передвижения с изменением направления.	1	
14	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Передвижения с изменением направления.	1	
15	Круговая тренировка с использованием бросков, передач, ведения, офп.	1	
16	Круговая тренировка с использованием бросков, передач, ведения, офп.	1	
17	Круговая тренировка с использованием бросков, передач, ведения, офп. Игра в стритбол.	1	
18.	Круговая тренировка с использованием бросков, передач, ведения, офп. Игра в стритбол.	1	
19	Зонная защита. Особенности атаки и защиты. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
20.	Зонная защита. Особенности атаки и защиты. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
21	Отбор мяча у стоящего , движущегося и бросающего игрока, по правилам игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
22.	Отбор мяча у стоящего , движущегося и бросающего игрока, по правилам игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
23	Баскетбольные эстафеты. Задания с ведением в колоннах. Игра в стритбол.	1	
24.	Баскетбольные эстафеты. Задания с ведением в колоннах. Игра в стритбол.	1	
25	Бросок в кольцо с места с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
26.	Бросок в кольцо с места с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
27	Бросок в кольцо в движении на два шага без сопротивления.	1	
28.	Бросок в кольцо в движении на два шага без сопротивления.	1	
29	Бросок в кольцо на два шага с сопротивлением. Учебно тренировочная игра в баскетбол.	1	
30.	Бросок в кольцо на два шага с сопротивлением. Учебно тренировочная игра в баскетбол	1	
31	Учебно тренировочная игра в баскетбол. Мальчики отдельно от девочек и смешанные команды.	1	
32	Учебно тренировочная игра в баскетбол. Мальчики отдельно от девочек и смешанные команды. Турнир среди классов.		

33.	Учебно тренировочная игра в баскетбол. Мальчики отдельно от девочек и смешанные команды. Турнир среди классов.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)</b>			
34	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Выполнения гибкости с использованием гимнастической палки и скакалки.	1	
35	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Выполнения гибкости с использованием гимнастической палки и скакалки.	1	
36	Развитие силовых способностей, используя офп и гантели различного веса.	1	
37.	Развитие силовых способностей, используя офп и гантели различного веса.	1	
38	Развитие гибкости с использованием специальных комплексов из аэробики и йоги.	1	
39.	Развитие гибкости с использованием специальных комплексов из аэробики и йоги.	1	
40	Простые акробатические движения такие как : кувырок вперёд, стойка на лопатках, равновесие на правой и левой ноге, мост гимнастический. Выполнение различных стоек, висов.	1	
41	Простые акробатические движения такие как : кувырок вперёд, стойка на лопатках, равновесие на правой и левой ноге, мост гимнастический. Выполнение различных стоек, висов.	1	
42.	Простые акробатические движения такие как : кувырок вперёд, стойка на лопатках, равновесие на правой и левой ноге, мост гимнастический. Выполнение различных стоек, висов.	1	
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>			
43.	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке. Требование к одежде учащихся, соблюдение температурного режима. Последствия его нарушения.	1	
44	Передвижение на лыжах ранее изученными способами попеременно двухшажным, одновременно одношажным, и бесшажным ходом.	1	

45.	Передвижение на лыжах ранее изученными способами попеременно двухшажным, одновременно одношажным, и бесшажным ходом.	1	
46	Изучение поворота переступанием, при быстром передвижении, как сохранить равновесие, помощь лыжных палок.	1	
47.	Изучение поворота переступанием, при быстром передвижении, как сохранить равновесие, помощь лыжных палок.	1	
48	Прохождение дистанции на время в один и два круга.	1	
49.	Прохождение дистанции на время в один и два круга.	1	
50.	Зимние забавы. Эстафеты на снегу.	1	
51	Изучение конькового хода, сохранение равновесия без палок.	1	
52.	Изучение конькового хода, сохранение равновесия без палок.	1	
53	Коньковый ход , уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.	1	
54.	Коньковый ход , уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.	1	
<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>			
55.	Длительный бег до 12 мин. ОФП.	1	
56-	Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1	
57.	Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1	
58.	6-ти минутный бег. ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
59	Круговая тренировка. Подвижные игры	1	
60.	Круговая тренировка. Подвижные игры	1	
<b>Футбол (12 часов)</b>			
61.	Техника безопасности при проведении уроков по футболу. Пас различной частью стопы, в парах и круге. На месте и в движении.	1	
62	Удержание соперника в позиции защиты. Умение отнять мяч и удерживать его возле стопы.	1	
63	Удержание соперника в позиции защиты. Умение отнять мяч и удерживать его возле стопы.	1	
64.	Удержание соперника в позиции защиты. Умение отнять мяч и удерживать его возле стопы.	1	
65	Футбольные эстафеты. Круговая тренировка с передачами, пасами, обводками , ОФП.	1	
66.	Футбольные эстафеты. Круговая тренировка с передачами, пасами, обводками , ОФП.	1	

67	Ведение с сопротивлением. Финты и обводка с сопротивлением и без. Умение уходить от сопротивления. Игра 2x2.	1	
68	Ведение с сопротивлением. Финты и обводка с сопротивлением и без. Умение уходить от сопротивления. Игра 2x2	1	
69.	Ведение с сопротивлением. Финты и обводка с сопротивлением и без. Умение уходить от сопротивления. Игра 2x2	1	
70-	Учебно тренировочная игра по мини футболу.	1	
71	Учебно тренировочная игра по мини футболу.	1	
72.	Учебно тренировочная игра по мини футболу.	1	
<b>Волейбол (18 часов)</b>			
73.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра «пионербол»	1	
74.	Верхняя передача в парах, тройках и четвёрках с перемещением и без.	1	
75	Нижний приём мяча . Использование самостраховки при падении. Игра по зонам. 3-6-2. или 3-5-4.	1	
76.	Нижний приём мяча . Использование самостраховки при падении. Игра по зонам. 3-6-2. или 3-5-4.	1	
77	Выпрыгивание над сеткой. Изучение защитного приёма — блок.	1	
78.	Выпрыгивание над сеткой. Изучение защитного приёма — блок.	1	
79	Верхняя подача, на месте и в прыжке. Приём мяча после подачи в три косания.	1	
80	Верхняя подача, на месте и в прыжке. Приём мяча после подачи в три косания.	1	
81.	Верхняя подача, на месте и в прыжке. Приём мяча после подачи в три косания.	1	
82	Игра через сетку , с перемещением, в парах.	1	
83.	Верхняя подача, на месте и в прыжке. Приём мяча после подачи в три косания.		
84	Футбольный волейбол. Использовать для приёма мяча следующие части тела: плечо, кулак, стопу, колено, голову	1	
85	Футбольный волейбол. Использовать для приёма мяча следующие части тела: плечо, кулак, стопу, колено, голову	1	
86	Футбольный волейбол. Использовать для приёма мяча следующие части тела: плечо, кулак, стопу,	1	

	колени, голову		
87.	Учебно тренировочная игра в волейбол.	1	
88.	Учебно тренировочная игра в волейбол.	1	
89.	Учебно тренировочная игра в волейбол , используя ранее изученные приёмы.	1	
90.	Учебно тренировочная игра в волейбол , используя ранее изученные приёмы.	1	
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
91.	Прыжки в высоту, способом «ножницы».	1	
92.	Учебно тренировочная игра в волейбол , используя ранее изученные приёмы.	1	
93.	Эстафеты линейные и по кругу. Прыжок в высоту, способом «ножницы».	1	
94.	Эстафеты линейные и по кругу. Прыжок в высоту, способом «ножницы».	1	
95.	Бег до 2000м по пересечённой местности.	1	
96.	Бег до 2000м по пересечённой местности	1	
97.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО, по средствам ОФП. Спортивные игры.	1	
98.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО, по средствам ОФП. Спортивные игры	1	
99.	Метание с места и разбега. Эстафеты.	1	

Лист корректировки

№	Тема урока	Дата проведения по плану	Причины корректировки	Корректировочные мероприятия	Дата проведения по факту