

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО «МАЙКОПСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №1**

<p>· «Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ ОЦ № 1 _____/Игнатович Е.Н./ « ____ » _____ 2022г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ ОЦ №1 _____/Ярков Д.П./ Приказ № ____ от « ____ » _____ 2022г.</p>
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень: основная

начальная, основная

класс: 9

уровень: базовый

базовый, профильный

количество часов: 68

учитель: Грищенко С.В.

Программа разработана на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение-2017г.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями рабочей программы по физической культуре
- учебной программы «Рабочая программа физического по физической культуре учащихся 7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- с авторской программой «Рабочая программа по физической культуре учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016).

Программа рассчитана на 2 часа в неделю 68 часов в год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо МинОбрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2015-2021. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Планируемые результаты изучения предмета (по ФГОС) 9 класса

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Спринтерский бег	основы истории развития физической культуры в России (в СССР);	технически правильно осуществлять двигательные действия	способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и	осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в
Эстафетный бег	особенности развития избранного вида спорта;	избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях		

Прыжок в дину	педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью ;	соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	содержательно м наполнении;	современном мире;
Метания гранаты		проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,	развитии личностной самоидентификаци и, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
Толкания ядра				
Бег на средние дистанции		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособност и;	конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.	усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
Бег по пересеченно й местности	биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающе й и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствован ия физических кондиций;		воспитании личносно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности , толерантности;
Бег с преодоление м препятствий	физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечен ия при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствован ия средствами физической культуры в разные возрастные периоды;	управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействоват ь со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;		
Бег с преодоление м препятствий				
Висы				умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве.
Строевые упражнения				
Опорный прыжок				
Лазание по канату				
Акробатика	возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных	соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и		
Волейбол				

Баскетбол	черт и свойств личности	несчастных случаях;		
Бег по пересеченной местности	посредством регулярных занятий физической культурой;	пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием,		
Бег с преодолением препятствий	психо-функциональные особенности собственного организма;	специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.		
Бег с преодолением препятствий	индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности ;			
Спринтерский бег	способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,			
Эстафетный бег	правила использования спортивного инвентаря и оборудования,			
Прыжок в высоту	принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;			
Метания малого мяча	правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.			

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	<p>Бег на короткие дистанции</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника бега на короткие дистанции -Обучение технике бега -Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» -Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» -Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» -Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» -Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» <p>Метание малого мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника метания малого мяча -Обучение технике метания малого мяча -Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча <p>Длительный бег в равномерном темпе</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника бега на длинные дистанции -Обучение технике бега -Типичные ошибки при обучении технике бега на длинные дистанции 	27
2.	Гимнастика с элементами акробатики	<p>I. Общие сведения о гимнастике</p> <p>Краткий обзор развития гимнастики в России</p> <p>Гимнастическая терминология</p> <p>Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике</p> <p>II. Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Ходьба в приседе;</p> <p>Наклоны вперед, назад, вправо, влево;</p> <p>Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;</p> <p>Широкие стойки на ногах;</p> <p>Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.</p> <p>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (11 часов)</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке;</p>	14

		<p>Воспроизведение заданной игровой позы; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. IV. Упражнения на формирование осанки (11 часов) Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. V. Акробатические упражнения (35 часов) Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки</p>	
3.	Спортивные игры	<p>Баскетбол На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. - стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. На освоение ловли и передач мяча. - ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). На освоение техники ведения мяча. - ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой. На овладение техникой бросков мяча. - броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли). На освоение индивидуальной техники защиты. - вырывание, выбивание мяча.</p>	20

		<p>На освоение тактики игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди». <p>На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощённым правилам мини-баскетбола» <p>Волейбол.</p> <p>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока, перемещения в стойке. <p>На освоение техники приёма и передач мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку. <p>На освоение техники нижней прямой подачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки. <p>На освоение техники прямого нападающего удара.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. <p>Ориентирование в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> - жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. <p>Футбол</p> <p>На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.</p> <ul style="list-style-type: none"> - старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком <p>На освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага. <p>На освоение техники ведения мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. <p>На освоение техники ударов по воротам</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары по воротам на точность попадания мячом в цель. <p>На освоение индивидуальной техники защиты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - перехват мяча, игра вратаря. <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания. <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания. 	
--	--	---	--

4.	Национальные игры.	Адыгейские народные состязания и игры.	7
----	--------------------	--	---

Календарно-тематическое планирование ФГОС

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Календарные сроки	
				план	факт
Легкая атлетика (16 ч.)					
1.	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90м). Эстафетный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.		
3.	Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
4.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
5.	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных качеств.	1			
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	

7.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
9.	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
10.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
11.	Метание гранаты.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
12.	Метание гранаты на дальность.	1	Соблюдают правила безопасности.		
13.	Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
14.	Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
15.	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		

16.	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i>						
17.	Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Развитие силы.	1	Выполнять акробатические элементы. Соблюдают правила безопасности.			
18.	Общеразвивающие упражнения на месте. Развитие силы.	1				
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1				
20.	Адыгейские национальные игры.	1		Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
21.	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Общеразвивающие упражнения на месте.	1		Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
22.	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Общеразвивающие упражнения с обручами. Развитие координационных способностей.	1				
23.	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Общеразвивающие упражнения с	1				

	обручами. Развитие координационных способностей.				
24.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Развитие координационных способностей.	1			
25.	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. общеразвивающие упражнения со скакалками.	1			
26.	Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.		
27.	Общеразвивающие упражнения с булавами.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации		
28.	Развитие координационных способностей.	1	Соблюдают правила безопасности.		
29.	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
30.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
31.	Комбинация из разученных элементов. общеразвивающие упражнения с булавами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		
32.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.		

Спортивные игры (22 ч.)

33.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
34.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
35.	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
36.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
37.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку.. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
38.	Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
39.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
40.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
41.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

	удар из 3 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.				
42.	Нападающий удар из 2 - й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
43.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 - й зоны.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
44.	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
45.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
46.	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
47.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
48.	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		

49.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
50.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
51.	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
52.	Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
53.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
54.	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.		
Легкая атлетика (14 ч.)					
55.	Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
56.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90м). Финиширование. Челночный бег	1			
57.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1			

58.	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
59.	Метание гранаты из различных положений. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
60.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
61.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.		
62.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
63.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Общеразвивающие упражнения.	1	Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.		
64.	Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
65.	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.		
66.	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Соблюдают правила безопасности.		
67.	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.	1	Соблюдают правила безопасности.		
68.	Адыгейские национальные игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками, при этом		

			соблюдать правила безопасности.		
--	--	--	---------------------------------	--	--