

СОГЛАСОВАНО И
РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол педагогического совета от
29.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лицей №20»



Ж.И. Копыткова

Приказ №251 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Уровень образования, класс: основное общее образование, 9 абвгд классы

Количество часов по программе – 68. Количество часов в неделю - 2

Уровень базовый

Учитель: Калашникова Е.Ю.

Программа разработана на основе Примерной рабочей программы основного общего образования, «Физическая культура» 5-9 классы, М., 2019г., и авторской программы: «Физическая культура» Примерные рабочие программы, В.И. Лях, М., «Просвещение», 2019г.

Учебник: «Физическая культура», 8-9 класс. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"

.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 ноября 2021 г. № 819 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации:

- от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-от 28.01.2021 № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

-от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16";

-от 20.06.2022 № 18 "Об отдельных положениях постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации по вопросам, связанным с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- от 08.07.2022 № 19 "О внесении изменения в абзац первый пункта 1 постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019"

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий”.

9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей №20».

10. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Лицей №20».

11. Учебный план МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

12. Программно-методическое обеспечение учебного плана МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

13. Расписание уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год).

Цели данной рабочей программы:

- освоение содержания предмета «Название предмета» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС ООО;

- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

Нормы оценивания устных и письменных ответов по предмету соответствуют «Критериям и нормам оценки предметных и планируемых результатов обучающихся МБОУ «Лицей №20» по физической культуре» .

Программа фактически будет реализована в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год:

Класс	Количество часов
9 а	67
9 б	67
9 в	66
9 г	67
9 д	65

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	20
3.	Гимнастика	11
4.	Спортивные игры	30

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Тема урока	Количество часов	Воспитательные цели раздела
Знания о физической культуре	-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем. Правила самоконтроля и гигиены.организма. Страховка и самостраховка. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Упражнения для коррекции осанки. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Оказание первой медицинской помощи.	6	привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

Легкая атлетика	Спринтерский бег	7	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	Метание	3	
	Прыжки	5	
	Кроссовая подготовка	5	
Гимнастика	Акробатика	3	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
	Гимнастика	8	
Спортивные игры	Баскетбол	8	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
	Волейбол	7	
	Гандбол	6	
	Футбол	6	

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 а класс

№	Раздел программы	Тема	Домашнее задание	Дата
1.	Основы знаний	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	Двигательный режим, П.20	1.09
2.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Высокий старт (техника выполнения).	Двигательный режим	6.09
3.	Легкая	Техника бега на короткие дистанции	Двигательный	8.09

	атлетика		режим	
4.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	13.09
5.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Тренировка бега на 60 м.	Двигательный режим	15.09
6.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости	Двигательный режим	20.09
7.	Легкая атлетика	Техника челночного бега 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей	Двигательный режим	22.09
8.	Прыжки в длину	Обучение отталкивания в прыжках в длину.	Двигательный режим, стр.160-163	27.09
9.	Прыжки в длину	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	Двигательный режим	29.09
10.	Метание мяча	Техника метания с разбега.	Двигательный режим, стр.163-167	4.10
11.	Метание мяча	Совершенствование техники метания мяча с разбега, в цель.	Двигательный режим	6.10
12.	Метание мяча	Метание мяча на дальность.	Двигательный режим	11.10
13.	Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости	Двигательный режим, стр.156-157	13.10
14.	Кроссовая подготовка	Техника бега на дистанцию 1000 м. Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	18.10
15.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	20.10
16.	Кроссовая подготовка	Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	25.10
17.	Кроссовая подготовка	Основы знаний	Двигательный режим	27.10
18.	Гимнастика	Техника Безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Двигательный режим, П.19	8.11
19.	Гимнастика	Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя)	Двигательный режим	10.11
20.	Гимнастика	Техника выполнения акробатического комплекса	Двигательный режим	15.11
21.	Гимнастика	Развитие силовых и координационных	Двигательный	17.11

	ка	способностей	режим	
22.	Гимнастика	Техника поднимания туловища из положения лежа	Двигательный режим, стр.145-147	22.11
23.	Гимнастика	Техника опорного прыжка	Двигательный режим	24.11
24.	Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка	Двигательный режим, стр.147-148	29.11
25.	Гимнастика	Развитие координационных способностей	Двигательный режим	1.12
26.	Гимнастика	Техника подтягивания на перекладине.	Двигательный режим	6.12
27.	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Двигательный режим	8.12
28.	Гимнастика	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Двигательный режим	13.12
29.	Гимнастика	Развитие силы и координации.	Двигательный режим	15.12
30.	Гимнастика	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	20.12
31.	Баскетбол	Основы знаний. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Двигательный режим. П.15	22.12
32.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	27.12
33.	Баскетбол	Техника Безопасности на уроках спортивный игр. Ловля и передача мяча.	Двигательный режим	10.01
34.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди	Двигательный режим	12.01
35.	Баскетбол	Передача и ловля мяча после ведения	Двигательный режим, стр.95-97	17.01
36.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди с дальнего расстояния	Двигательный режим	19.01
37.	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча.	Двигательный режим	24.01
38.	Гандбол	Техника безопасности на уроках гандбола, правила игры	Двигательный режим, стр.112-113	26.01
39.	Гандбол	Техника ведения мяча.	Двигательный режим	31.01
40.	Гандбол	Бросок со штрафной линии	Двигательный режим	2.02
41.	Гандбол	Техника бросков со штрафной линии (10 бросков). Прыжки со скакалкой.	Двигательный режим	7.02
42.	Волейбол	Техника Безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим, П.18	9.02
43.	Волейбол	Техника прыжков со скакалкой. Освоение техники передачи и приема мяча	Двигательный режим	14.02

44.	Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения.	Двигательный режим	16.02
45.	Волейбол	Техника верхней передачи и приема мяча в стену.	Двигательный режим, стр.125-127	21.02
46.	Волейбол	Овладение приему мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	28.02
47.	Волейбол	Освоение техники нижней прямой подачи. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Двигательный режим	2.03
48.	Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Двигательный режим, стр.130-133	7.03
49.	Футбол	Техника Безопасности при проведении занятий по футболу. Правила игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим, П.17	9.03
50.	Футбол	Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	Двигательный режим	14.03
51.	Футбол	Закрепление техники владения мячом, техники ударов по воротам.	Двигательный режим, стр.121-124	16.03
52.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча.	Двигательный режим	21.03
53.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим, стр.156	4.04
54.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках физкультуры. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Двигательный режим	6.04
55.	Прыжки	Техника техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим	11.04
56.	Спринтерский бег	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старты.	Двигательный режим, стр.152-155	13.04
57.	Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10м	Двигательный режим	18.04
58.	Спринтерский бег	Техника бега на 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Двигательный режим	20.04
59.	Спринтерский бег	Техника бега на 60м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	25.04
60.	Метание	Овладение техникой метания мяча. Правила соревнований по метанию мяча.	Двигательный режим, стр.163-167	27.04
61.	Метание	Техника подтягивания на перекладине. Овладение техникой метания мяча.	Двигательный режим	2.05
62.	Метание	Техника техники метания мяча на дальность.	Двигательный режим	4.05
63.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Двигательный режим, стр.156-157	11.05

64.	Кроссовая я подготовк а	Техника бега на 1000м.	Двигательный режим	16.05
65.	Кроссовая я подготовк а	Развитие выносливости	Двигательный режим	18.05
66.	Кроссовая я подготовк а	Развитие скорости	Двигательный режим	23.05
67	Кроссовая я подготовк а	Бег до 5 минут	Двигательный режим	25.05

9 б класс

№	Раздел программ ы	Тема	Домашнее задание	Дата
1.	Основы знаний	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	Двигательный режим, П.20	1.09
2.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Высокий старт (техника выполнения).	Двигательный режим	6.09
3.	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции	Двигательный режим	8.09
4.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	13.09
5.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Тренировка бега на 60 м.	Двигательный режим	15.09
6.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости	Двигательный режим	20.09
7.	Легкая атлетика	Техника челночного бега 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей	Двигательный режим	22.09
8.	Прыжки в длину	Обучение отталкивания в прыжках в длину.	Двигательный режим, стр.160- 163	27.09
9.	Прыжки в длину	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	Двигательный режим	29.09
10.	Метание мяча	Техника метания с разбега.	Двигательный режим, стр.163- 167	4.10
11.	Метание мяча	Совершенствование техники метания мяча с разбега, в цель.	Двигательный режим	6.10

12.	Метание мяча	Метание мяча на дальность.	Двигательный режим	11.10
13.	Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости	Двигательный режим, стр.156-157	13.10
14.	Кроссовая подготовка	Техника бега на дистанцию 1000 м. Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	18.10
15.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	20.10
16.	Кроссовая подготовка	Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	25.10
17.	Кроссовая подготовка	Основы знаний	Двигательный режим	27.10
18.	Гимнастика	Техника Безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Двигательный режим, П.19	8.11
19.	Гимнастика	Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя)	Двигательный режим	10.11
20.	Гимнастика	Техника выполнения акробатического комплекса	Двигательный режим	15.11
21.	Гимнастика	Развитие силовых и координационных способностей	Двигательный режим	17.11
22.	Гимнастика	Техника поднимания туловища из положения лежа	Двигательный режим, стр.145-147	22.11
23.	Гимнастика	Техника опорного прыжка	Двигательный режим	24.11
24.	Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка	Двигательный режим, стр.147-148	29.11
25.	Гимнастика	Развитие координационных способностей	Двигательный режим	1.12
26.	Гимнастика	Техника подтягивания на перекладине.	Двигательный режим	6.12
27.	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Двигательный режим	8.12
28.	Гимнастика	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Двигательный режим	13.12
29.	Гимнастика	Развитие силы и координации.	Двигательный режим	15.12
30.	Гимнастика	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	20.12

31.	Баскетбол	Основы знаний. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Двигательный режим. П.15	22.12
32.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	27.12
33.	Баскетбол	Техника Безопасности на уроках спортивный игр. Ловля и передача мяча.	Двигательный режим	10.01
34.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди	Двигательный режим	12.01
35.	Баскетбол	Передача и ловля мяча после ведения	Двигательный режим, стр.95-97	17.01
36.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди с дальнего расстояния	Двигательный режим	19.01
37.	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча.	Двигательный режим	24.01
38.	Гандбол	Техника безопасности на уроках гандбола, правила игры	Двигательный режим, стр.112-113	26.01
39.	Гандбол	Техника ведения мяча.	Двигательный режим	31.01
40.	Гандбол	Бросок со штрафной линии	Двигательный режим	2.02
41.	Гандбол	Техника бросков со штрафной линии (10 бросков). Прыжки со скакалкой.	Двигательный режим	7.02
42.	Волейбол	Техника Безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим, П.18	9.02
43.	Волейбол	Техника прыжков со скакалкой. Освоение техники передачи и приема мяча	Двигательный режим	14.02
44.	Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения.	Двигательный режим	16.02
45.	Волейбол	Техника верхней передачи и приема мяча в стену.	Двигательный режим, стр.125-127	21.02
46.	Волейбол	Овладение приему мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	28.02
47.	Волейбол	Освоение техники нижней прямой подачи. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Двигательный режим	2.03
48.	Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Двигательный режим, стр.130-133	7.03
49.	Футбол	Техника Безопасности при проведении занятий по футболу. Правила игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим, П.17	9.03
50.	Футбол	Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	Двигательный режим	14.03
51.	Футбол	Закрепление техники владения мячом, техники ударов по воротам.	Двигательный режим, стр.121-124	16.03
52.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча.	Двигательный	21.03

			режим	
53.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим, стр.156	4.04
54.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках физкультуры. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Двигательный режим	6.04
55.	Прыжки	Техника техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим	11.04
56.	Спринтерский бег	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старты.	Двигательный режим, стр.152-155	13.04
57.	Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10м	Двигательный режим	18.04
58.	Спринтерский бег	Техника бега на 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Двигательный режим	20.04
59.	Спринтерский бег	Техника бега на 60м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	25.04
60.	Метание	Овладение техникой метания мяча. Правила соревнований по метанию мяча.	Двигательный режим, стр.163-167	27.04
61.	Метание	Техника подтягивания на перекладине. Овладение техникой метания мяча.	Двигательный режим	2.05
62.	Метание	Техника техники метания мяча на дальность.	Двигательный режим	4.05
63.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Двигательный режим, стр.156-157	11.05
64.	Кроссовая подготовка	Техника бега на 1000м.	Двигательный режим	16.05
65.	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости	Двигательный режим	18.05
66.	Кроссовая подготовка	Развитие скорости	Двигательный режим	23.05
67.	Кроссовая подготовка	Бег до 5 минут	Двигательный режим	25.05

9 в класс

№	Раздел программ	Тема	Домашнее задание	Дата
---	-----------------	------	------------------	------

	ы			
1.	Основы знаний	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	Двигательный режим, П.20	1.09
2.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Высокий старт (техника выполнения).	Двигательный режим	5.09
3.	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции	Двигательный режим	8.09
4.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	12.09
5.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Тренировка бега на 60 м.	Двигательный режим	15.09
6.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости	Двигательный режим	19.09
7.	Легкая атлетика	Техника челночного бега 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей	Двигательный режим	22.09
8.	Прыжки в длину	Обучение отталкивания в прыжках в длину.	Двигательный режим, стр.160-163	26.09
9.	Прыжки в длину	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	Двигательный режим	29.09
10.	Метание мяча	Техника метания с разбега.	Двигательный режим, стр.163-167	3.10
11.	Метание мяча	Совершенствование техники метания мяча с разбега, в цель.	Двигательный режим	6.10
12.	Метание мяча	Метание мяча на дальность.	Двигательный режим	10.10
13.	Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости	Двигательный режим, стр.156-157	13.10
14.	Кроссовая подготовка	Техника бега на дистанцию 1000 м. Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	17.10
15.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	20.10
16.	Кроссовая подготовка	Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	24.10
17.	Кроссовая подготовка	Основы знаний	Двигательный режим	27.10

18.	Гимнастика	Техника Безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Двигательный режим, П.19	7.11
19.	Гимнастика	Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя)	Двигательный режим	10.11
20.	Гимнастика	Техника выполнения акробатического комплекса	Двигательный режим	14.11
21.	Гимнастика	Развитие силовых и координационных способностей	Двигательный режим	17.11
22.	Гимнастика	Техника поднимания туловища из положения лежа	Двигательный режим, стр.145-147	21.11
23.	Гимнастика	Техника опорного прыжка	Двигательный режим	24.11
24.	Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка	Двигательный режим, стр.147-148	28.11
25.	Гимнастика	Развитие координационных способностей	Двигательный режим	1.12
26.	Гимнастика	Техника подтягивания на перекладине.	Двигательный режим	5.12
27.	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Двигательный режим	8.12
28.	Гимнастика	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Двигательный режим	12.12
29.	Гимнастика	Развитие силы и координации.	Двигательный режим	15.12
30.	Гимнастика	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	19.12
31.	Баскетбол	Основы знаний. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Двигательный режим. П.15	22.12
32.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	26.12
33.	Баскетбол	Техника Безопасности на уроках спортивный игр. Ловля и передача мяча.	Двигательный режим	9.01
34.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди	Двигательный режим	12.01
35.	Баскетбол	Передача и ловля мяча после ведения	Двигательный режим, стр.95-97	16.01
36.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди с дальнего расстояния	Двигательный режим	19.01
37.	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча.	Двигательный режим	23.01
38.	Гандбол	Техника безопасности на уроках гандбола, правила игры	Двигательный режим, стр.112-113	26.01
39.	Гандбол	Техника ведения мяча.	Двигательный режим	30.01
40.	Гандбол	Бросок со штрафной линии	Двигательный режим	2.02

41.	Гандбол	Техника бросков со штрафной линии (10 бросков). Прыжки со скакалкой.	Двигательный режим	6.02
42.	Волейбол	Техника Безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим, П.18	9.02
43.	Волейбол	Техника прыжков со скакалкой. Освоение техники передачи и приема мяча	Двигательный режим	13.02
44.	Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения.	Двигательный режим	16.02
45.	Волейбол	Техника верхней передачи и приема мяча в стену.	Двигательный режим, стр.125-127	20.02
46.	Волейбол	Овладение приему мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	27.02
47.	Волейбол	Освоение техники нижней прямой подачи. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Двигательный режим	2.03
48.	Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Двигательный режим, стр.130-133	6.03
49.	Футбол	Техника Безопасности при проведении занятий по футболу. Правила игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим, П.17	9.03
50.	Футбол	Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	Двигательный режим	13.03
51.	Футбол	Закрепление техники владения мячом, техники ударов по воротам.	Двигательный режим, стр.121-124	16.03
52.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча.	Двигательный режим	20.03
53.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим, стр.156	3.04
54.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках физкультуры. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Двигательный режим	6.04
55.	Прыжки	Техника техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим	10.04
56.	Спринтерский бег	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старты.	Двигательный режим, стр.152-155	13.04
57.	Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10м	Двигательный режим	17.04
58.	Спринтерский бег	Техника бега на 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Двигательный режим	20.04
59.	Спринтерский бег	Техника бега на 60м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	24.04
60.	Метание	Овладение техникой метания мяча. Правила соревнований по метанию мяча.	Двигательный режим, стр.163-167	27.04
61.	Метание	Техника подтягивания на перекладине.	Двигательный	4.05

		Овладение техникой метания мяча.	режим	
62.	Метание	Техника техники метания мяча на дальность.	Двигательный режим	11.05
63.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Двигательный режим, стр.156-157	15.05
64.	Кроссовая подготовка	Техника бега на 1000м.	Двигательный режим	18.05
65.	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости	Двигательный режим	22.05
66.	Кроссовая подготовка	Развитие скорости	Двигательный режим	25.05

9 г класс

№	Раздел программы	Тема	Домашнее задание	Дата
1.	Основы знаний	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	Двигательный режим, П.20	5.09
2.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Высокий старт (техника выполнения).	Двигательный режим	6.09
3.	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции	Двигательный режим	12.09
4.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	13.09
5.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Тренировка бега на 60 м.	Двигательный режим	19.09
6.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости	Двигательный режим	20.09
7.	Легкая атлетика	Техника челночного бега 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей	Двигательный режим	26.09
8.	Прыжки в длину	Обучение отталкивания в прыжках в длину.	Двигательный режим, стр.160-163	27.09
9.	Прыжки в длину	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	Двигательный режим	3.10
10.	Метание мяча	Техника метания с разбега.	Двигательный режим, стр.163-	4.10

			167	
11.	Метание мяча	Совершенствование техники метания мяча с разбега, в цель.	Двигательный режим	10.10
12.	Метание мяча	Метание мяча на дальность.	Двигательный режим	11.10
13.	Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости	Двигательный режим, стр.156-157	17.10
14.	Кроссовая подготовка	Техника бега на дистанцию 1000 м. Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	18.10
15.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	24.10
16.	Кроссовая подготовка	Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	25.10
17.	Гимнастика	Техника Безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Двигательный режим, П.19	7.11
18.	Гимнастика	Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя)	Двигательный режим	8.11
19.	Гимнастика	Техника выполнения акробатического комплекса	Двигательный режим	14.11
20.	Гимнастика	Развитие силовых и координационных способностей	Двигательный режим	15.11
21.	Гимнастика	Техника поднимания туловища из положения лежа	Двигательный режим, стр.145-147	21.11
22.	Гимнастика	Техника опорного прыжка	Двигательный режим	22.11
23.	Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка	Двигательный режим, стр.147-148	28.11
24.	Гимнастика	Развитие координационных способностей	Двигательный режим	29.11
25.	Гимнастика	Техника подтягивания на перекладине.	Двигательный режим	5.12
26.	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Двигательный режим	6.12
27.	Гимнастика	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Двигательный режим	12.12
28.	Гимнастика	Развитие силы и координации.	Двигательный режим	13.12
29.	Гимнастика	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	19.12

30.	Баскетбол	Основы знаний. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Двигательный режим. П.15	20.12
31.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	26.12
32.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди	Двигательный режим	27.12
33.	Баскетбол	Техника Безопасности на уроках спортивный игр. Ловля и передача мяча.	Двигательный режим	9.01
34.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди	Двигательный режим	10.01
35.	Баскетбол	Передача и ловля мяча после ведения	Двигательный режим, стр.95-97	16.01
36.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди с дальнего расстояния	Двигательный режим	17.01
37.	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча.	Двигательный режим	23.01
38.	Гандбол	Техника безопасности на уроках гандбола, правила игры	Двигательный режим, стр.112-113	24.01
39.	Гандбол	Техника ведения мяча.	Двигательный режим	30.01
40.	Гандбол	Бросок со штрафной линии	Двигательный режим	31.01
41.	Гандбол	Техника бросков со штрафной линии (10 бросков). Прыжки со скакалкой.	Двигательный режим	6.02
42.	Волейбол	Техника Безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим, П.18	7.02
43.	Волейбол	Техника прыжков со скакалкой. Освоение техники передачи и приема мяча	Двигательный режим	13.02
44.	Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения.	Двигательный режим	14.02
45.	Волейбол	Техника верхней передачи и приема мяча в стену.	Двигательный режим, стр.125-127	20.02
46.	Волейбол	Овладение приему мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	21.02
47.	Волейбол	Освоение техники нижней прямой подачи. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Двигательный режим	27.02
48.	Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Двигательный режим, стр.130-133	28.02
49.	Футбол	Техника Безопасности при проведении занятий по футболу. Правила игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим, П.17	6.03
50.	Футбол	Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	Двигательный режим	7.03
51.	Футбол	Закрепление техники владения мячом, техники ударов по воротам.	Двигательный режим, стр.121-	13.03

			124	
52.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча.	Двигательный режим	14.03
53.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим, стр.156	20.03
54.	Прыжки	Техника техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим	21.03
55.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках физкультуры. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Двигательный режим	3.04
56.	Спринтерский бег	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старты.	Двигательный режим, стр.152-155	4.04
57.	Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10м	Двигательный режим	10.04
58.	Спринтерский бег	Техника бега на 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Двигательный режим	11.04
59.	Спринтерский бег	Техника бега на 60м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	17.04
60.	Метание	Овладение техникой метания мяча. Правила соревнований по метанию мяча.	Двигательный режим, стр.163-167	18.04
61.	Метание	Техника подтягивания на перекладине. Овладение техникой метания мяча.	Двигательный режим	24.04
62.	Метание	Техника техники метания мяча на дальность.	Двигательный режим	24.04
63.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Двигательный режим, стр.156-157	2.05
64.	Кроссовая подготовка	Техника бега на 1000м.	Двигательный режим	15.05
65.	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости	Двигательный режим	16.05
66.	Кроссовая подготовка	Развитие скорости	Двигательный режим	22.05
67.	Кроссовая подготовка	Бег до 5 минут	Двигательный режим	23.05

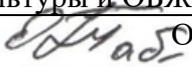
9 д класс

№	Раздел программы	Тема	Домашнее задание	Дата
1.	Основы знаний	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Основы знаний о физической культуре.	Двигательный режим, П.20	2.09
2.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Высокий старт (техника выполнения).	Двигательный режим	5.09
3.	Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции	Двигательный режим	9.09
4.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	12.09
5.	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Тренировка бега на 60 м.	Двигательный режим	16.09
6.	Легкая атлетика	Развитие скоростной выносливости	Двигательный режим	19.09
7.	Легкая атлетика	Техника челночного бега 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей	Двигательный режим	23.09
8.	Прыжки в длину	Обучение отталкивания в прыжках в длину.	Двигательный режим, стр.160-163	26.09
9.	Прыжки в длину	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	Двигательный режим	30.09
10.	Метание мяча	Техника метания с разбега.	Двигательный режим, стр.163-167	3.10
11.	Метание мяча	Совершенствование техники метания мяча с разбега, в цель.	Двигательный режим	7.10
12.	Метание мяча	Метание мяча на дальность.	Двигательный режим	10.10
13.	Кроссовая подготовка	Развитие силовой выносливости	Двигательный режим, стр.156-157	14.10
14.	Кроссовая подготовка	Техника бега на дистанцию 1000 м. Развитие скоростной выносливости.	Двигательный режим	17.10
15.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	21.10
16.	Кроссовая подготовка	Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	24.10
17.	Кроссовая подготовка	Основы знаний	Двигательный режим	28.10

	подготовк а			
18.	Гимнасти ка	Техника Безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Двигательный режим, П.19	7.11
19.	Гимнасти ка	Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения сидя)	Двигательный режим	11.11
20.	Гимнасти ка	Техника выполнения акробатического комплекса	Двигательный режим	14.11
21.	Гимнасти ка	Развитие силовых и координационных способностей	Двигательный режим	18.11
22.	Гимнасти ка	Техника поднимания туловища из положения лежа	Двигательный режим, стр.145- 147	21.11
23.	Гимнасти ка	Техника опорного прыжка	Двигательный режим	25.11
24.	Гимнасти ка	Совершенствование техники опорного прыжка	Двигательный режим, стр.147- 148	28.11
25.	Гимнасти ка	Развитие координационных способностей	Двигательный режим	2.12
26.	Гимнасти ка	Техника подтягивания на перекладине.	Двигательный режим	5.12
27.	Гимнасти ка	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Двигательный режим	9.12
28.	Гимнасти ка	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Двигательный режим	12.12
29.	Гимнасти ка	Развитие силы и координации.	Двигательный режим	16.12
30.	Гимнасти ка	Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	19.12
31.	Баскетбол	Основы знаний. Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Двигательный режим. П.15	23.12
32.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	26.12
33.	Баскетбол	Техника Безопасности на уроках спортивный игр. Ловля и передача мяча.	Двигательный режим	9.01
34.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди	Двигательный режим	13.01
35.	Баскетбол	Передача и ловля мяча после ведения	Двигательный режим, стр.95- 97	16.01
36.	Баскетбол	Техника передачи и ловли мяча от груди с дальнего расстояния	Двигательный режим	20.01
37.	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча.	Двигательный режим	23.01
38.	Гандбол	Техника безопасности на уроках гандбола, правила игры	Двигательный режим, стр.112- 113	27.01
39.	Гандбол	Техника ведения мяча.	Двигательный режим	30.01

40.	Гандбол	Бросок со штрафной линии	Двигательный режим	3.02
41.	Гандбол	Техника бросков со штрафной линии (10 бросков). Прыжки со скакалкой.	Двигательный режим	6.02
42.	Волейбол	Техника Безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим, П.18	10.02
43.	Волейбол	Техника прыжков со скакалкой. Освоение техники передачи и приема мяча	Двигательный режим	13.02
44.	Волейбол	Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения.	Двигательный режим	17.02
45.	Волейбол	Техника верхней передачи и приема мяча в стену.	Двигательный режим, стр.125-127	20.02
46.	Волейбол	Овладение приему мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	27.02
47.	Волейбол	Освоение техники нижней прямой подачи. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Двигательный режим	3.03
48.	Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Двигательный режим, стр.130-133	6.03
49.	Футбол	Техника Безопасности при проведении занятий по футболу. Правила игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим, П.17	10.03
50.	Футбол	Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	Двигательный режим	13.03
51.	Футбол	Закрепление техники владения мячом, техники ударов по воротам.	Двигательный режим, стр.121-124	17.03
52.	Футбол	Овладение техникой ведения мяча.	Двигательный режим	20.03
53.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим, стр.156	3.04
54.	Прыжки	Техника Безопасности на уроках физкультуры. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Двигательный режим	7.04
55.	Прыжки	Техника техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим	10.04
56.	Спринтерский бег	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий и низкий старты.	Двигательный режим, стр.152-155	14.04
57.	Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10м	Двигательный режим	17.04
58.	Спринтерский бег	Техника бега на 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Двигательный режим	21.04
59.	Спринтерский бег	Техника бега на 60м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	24.04
60.	Метание	Овладение техникой метания мяча. Правила соревнований по метанию мяча.	Двигательный режим, стр.163-	28.04

			167	
61.	Метание	Техника подтягивания на перекладине. Овладение техникой метания мяча.	Двигательный режим	5.05
62.	Метание	Техника техники метания мяча на дальность.	Двигательный режим	12.05
63.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Двигательный режим, стр.156-157	15.05
64.	Кроссовая подготовка	Техника бега на 1000м.	Двигательный режим	19.05
65.	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости	Двигательный режим	22.05

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ	СОГЛАСОВАНО
Протокол методического объединения №1 от 29.08.2022	Протокол методического совета №1 от 29.08.2022
Председатель методического объединения учителей физкультуры и ОБЖ	Председатель методического совета МБОУ «Лицей №20»
 О.Н. Табелова	 Н.В. Нор-Аревян