

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено»
на заседании МО
спортивно-эстетического и
естественного цикла
МАОУ «СОШ № 63»
 /Мархаева Е.А./
Протокол № 1
от «31» августа 2021г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МАОУ «СОШ № 63»
 /С.С.Цырендоржиева/
от «31» августа 2021г

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 63»
 /Б.Т.Лудупов/
от «01» сентября 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре
для 9 класса
на 2021-2022 учебный год*

Разработали учителя
МО спортивно-эстетического цикла

г. Улан-Удэ
2021 г.

Программа по физической культуре для обучающихся 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- 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 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа составлена с учетом дистанционного обучения (во время карантинных мероприятий). Дистанционное обучение может представлять собой получение материалов посредством эл почты, учебных телевизионных программ, использование ресурсов Интернет, различных цифровых образовательных ресурсов <https://resh.edu.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>, <https://uchi.ru/>, <https://reshu-oge.ru/>, <https://zoom.us/>

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На основании программы воспитания МАОУ «МАОУ СОШ № 63» на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом реализации Программы воспитания МАОУ «СОШ № 63» на 2021-2022 уч год. Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. В центре программы воспитания МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социальнозначимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

- характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
 - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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;

Выпускник получит возможность научиться:

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

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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);

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое совершенствование (68 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых

кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, колесо, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°,

Упражнения на низкой и средней перекладине: из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 1000 м — *девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки .

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	раздел и тема урока	дата проведения урока	
		по плану	по факту
1	<u>Л./А.</u> Общие требования Т.Б. на уроках физической культуры. Т.Б. на Л./А. Совершенствование техники спринтерского бега. (НРК). <i>Развитие физической культуры и спорта в Р. А.</i>		
2	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Контроль бега на 60м. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>		
3	<u>Л./А.</u> Техника бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
4	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Контроль техники прыжка в длину с разбега.		
5	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальные и вертикальные цели. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
6	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Контроль техники метания мяча в горизонтальные и вертикальные цели. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
7	<u>Футбол.</u> Значение, история создания и развития. Т. Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу разными способами.		
8	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники удара по мячу серединой лба. Основные правила футбола.		
9	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Совершенствование техники остановки мяча.		
10	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники отбора мяча подкатом. Основные правила футбола.		
11	<u>Футбол.</u> Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.		
12	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Двусторонняя игра.		
13	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов. Двусторонняя игра.		
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Здоровье и здоровый образ жизни. Кроссовый бег 800м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>		
15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Рациональное питание. Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 1000 м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>		
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>		
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Правила проведения банных процедур. Контроль техники и тактика кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Всадники.</i>		
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Оказание первой помощи. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). <i>Всадники.</i>		
19	<u>Баскетбол.</u> Значение, история возникновения и развития баскетбола. Т. Б. на занятиях по баскетболу. Повороты с		

	мячом. Бег с изменением направления.		
20	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольное тестирование по баскетболу.		
21	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча при встречном движении. (НРК). <i>Всадники.</i>		
22	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой снизу. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
23	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Передача мяча одной рукой сбоку. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
24	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
25	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок. Контрольное тестирование по баскетболу.		
26	<u>Баскетбол.</u> Вырывание и выбивание мяча. Перехваты мяча. Накрывание. (НРК). <i>Перетягивание.</i>		
27	<u>Гимнастика.</u> Значение, история возникновения и развития гимнастики. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Элементы акробатических комбинаций. (НРК). <i>Перетягивание.</i>		
28	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок с разбега Контрольные тесты по О.Ф.П. (НРК). <i>Перетягивание.</i>		
29	<u>Гимнастика.</u> Стойка на голове и руках. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
30	<u>Гимнастика.</u> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
31	<u>Гимнастика.</u> Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседе. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
32	<u>Гимнастика.</u> Соскок в стойку боком к гимнастическому бревну. Контроль техники выполнения упражнений на бревне. (НРК). <i>Стрелок.</i>		
33	<u>Гимнастика.</u> Примерные комбинации на гимнастическом бревне. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Стрелок.</i>		
34	<u>Гимнастика.</u> Упражнения для профилактики утомления. Комбинации на гимнастической перекладине. (НРК). <i>Стрелок.</i>		
35	<u>Гимнастика.</u> Комплекс упражнений при ожирении. Контрольное тестирование гимнастических комбинаций. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
36	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика для глаз. Комбинации на брусьях. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
37	<u>Гимнастика.</u> Упражнения для профилактики невротозов. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
38	<u>Гимнастика.</u> Контрольное тестирование гимнастических комбинаций.		

	(НРК). <i>Перетягивание.</i>		
39	<u>Баскетбол.</u> Тактические действия в нападении. (НРК). <i>Перетягивание.</i>		
40	<u>Баскетбол.</u> Тактические действия в защите. (НРК). <i>Перетягивание.</i>		
41	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>		
42	<u>Волейбол.</u> Т. Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперёд.		
43	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками над собой. Контрольное тестирование по волейболу. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>		
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками назад. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>		
45	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передач мяча в прыжке. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>		
46	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма мяча двумя руками снизу. Контрольное тестирование по волейболу. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
47	<u>Волейбол.</u> Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
48	<u>Волейбол.</u> Техника прямого нападающего удара. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
49	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники блокирования. Контрольное тестирование по волейболу.		
50	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в волейболе. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
51	<u>Волейбол.</u> Совершенствование тактических действий. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
52	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
53	<u>Футбол.</u> Т.Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы.		
54	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу серединой подъёма. Контрольное тестирование по футболу.		
55	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма. (НРК). <i>Занять угол.</i>		
56	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу серединой лба. (НРК). <i>Занять угол.</i>		
57	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Контрольное тестирование по футболу.		
58	<u>Кроссовая подготовка.</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Занять угол.</i>		
59	<u>Кроссовая подготовка.</u> Физические упражнения для самостоятельных занятий. Кроссовый бег 2700м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>		

60	<u>Кроссовая подготовка.</u> Физические упражнения для самостоятельных занятий. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>		
61	<u>Кроссовая подготовка.</u> Измерение функциональных резервов организма. Кроссовый бег 3200м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>		
62	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
63	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
64	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
65	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
66	<u>Л./А.</u> Контроль техники метания гранаты. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
67	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
68	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега 2000м. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
Первая четверть – 18 часов Вторая четверть – 14 часов Третья четверть – 22 часов Четвертая четверть – 14 часов			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Лудупов Б. Г.

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022