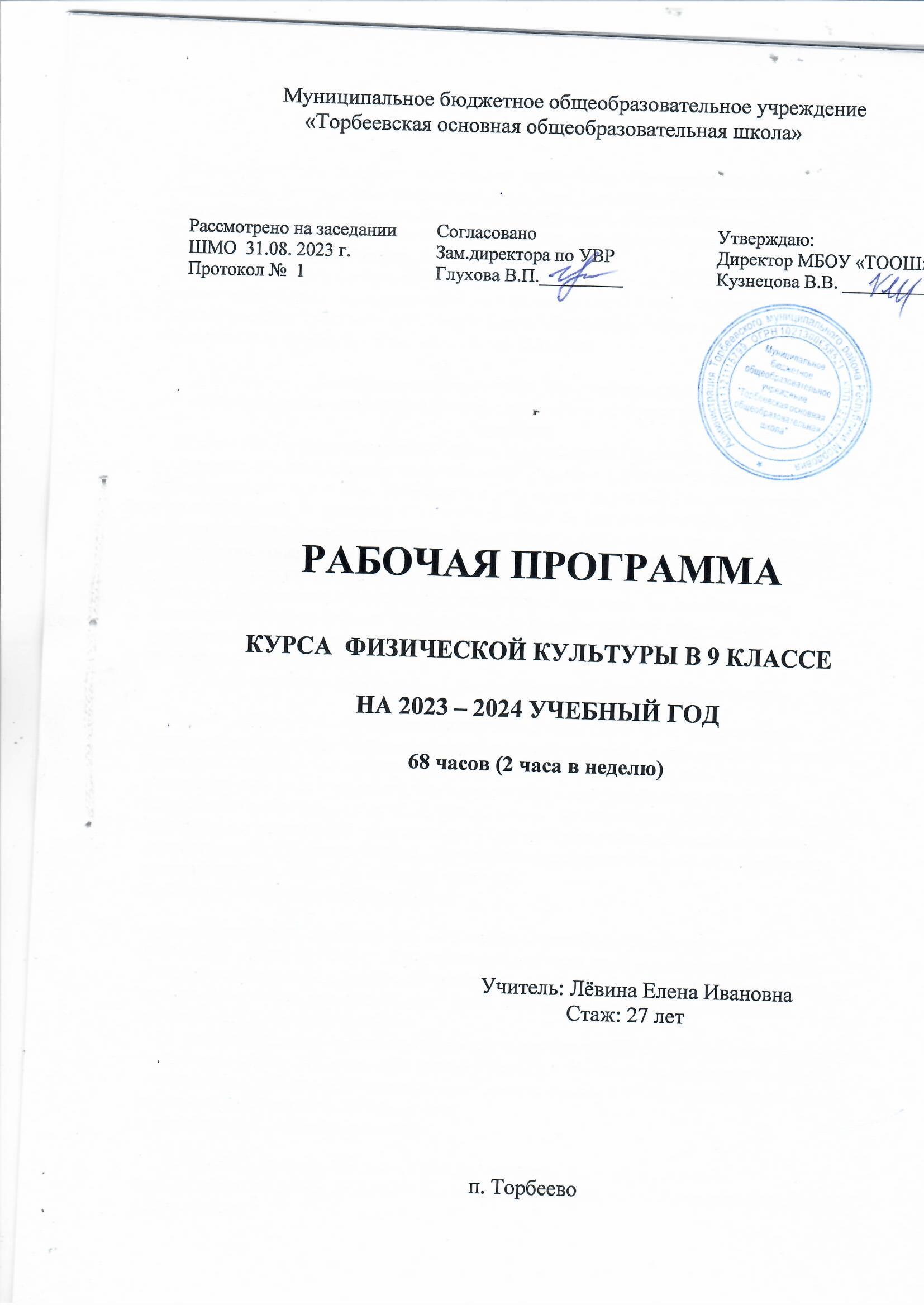
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич М.)

Согласно учебному плану МБОУ «Торбеевская ООШ» всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе-68 часов в год (2 часа в неделю), форма промежуточной аттестации : сдача нормативов. \ Предметная линия учебников: «Физическая культура» 8 – 9 классы/под ред. В.И.Ляха.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

      Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

    Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные  результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание предмета**

**«Знания о физической культуре»**

соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

**«История физической культуры»**

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

**«Физическая культура (основные понятия)»**

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**«Физическая культура человека»**

- закаливание организма.

- излагать историю зарождения олимпийского движения в России, давать характеристику видам спорта, входящим в олимпийскую программу;

- раскрывать содержательные основы закаливания;

- определять базовые понятия и термины физической культуры;*:*

- характеризовать исторические вехи развития олимпийского движения в России (СССР)

**«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

**«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»**

- Подготовка к занятиям физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней̆ зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

**«Оценка эффективности занятий физической культурой»**

- Самонаблюдение и самоконтроль.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

- выбирать упражнения и составлять комплексы УГГ, физкультминуток и физкультпауз;

- оценивать эффективность занятий физическими упражнениями с помощью приемов самоконтроля и самонаблюдения;

- вести дневник самоконтроля;

**Физическое совершенствование*:***

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;

- выполнять организационные команды и строевые приёмы, акробатические комбинации из 4 упражнений (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа кувырок вперёд в стойку на лопатках, дев:кувырок назад в полушпагат); упражнения на гимнастической перекладине (мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа);

- беговые упражнения (бег с ускорением от 30 до 50 м, бег на результат 60 м, бег в равномерном темпе до 15 мин, бег на 3000 м); прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; метание теннисного мяча с места на дальность, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние);

- основные технические элементы в баскетболе (перемещения в стойке игрока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой, броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли, вырывание и выбивание мяча); в волейболе (перемещения в стойке игрока, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении через сетку, нижнюю прямую подачу); в футболе(ведение по прямой, удар по мячу внутренней частью подъема, удар по воротам, техника игры вратаря);

- выполнять передвижение на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходом; подъем «елочкой», торможение и поворот упором, прохождение дистанции 3,5 км;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять нормативы в соответствии с требованиями ВФСК ГТО

- овладевать организаторскими умениями по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетики, лыжной подготовки;

Структура и содержание учебного предмета представлены в программе 9 класса тремя основными учебными разделами:

- ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

**Гимнастика с основами акробатики-14ч**

История гимнастики, техника безопасности; организующие команды и приемы (строевой шаг; размыкание и смыкание на месте); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

**Легкая атлетика**-**20ч**

История легкой атлетики, техника безопасности; беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8-10м, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов); контрольные упражнения; развитие выносливости, силы, координации движений. быстроты

**Лыжные гонки-11ч**

История лыжного спорта, техника безопасности; передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты(торможение «плугом», подъем «елочкой», торможение и поворот «упором»); прохождение дистанции 3, 5 км, подвижные игры,. контрольные упражнения. В случае неблагоприятных условий (низкая температура воздуха, отсутствие снежного покрова) уроки по разделу «Лыжная подготовка» заменяются разделом «Спортивные игры» (баскетбол).

**Баскетбол-8 ч**

История баскетбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком, повороты с мячом и без мяча, комбинации по технике передвижения); ловля и передачи мяча(ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча ( броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли);вырывание и выбивание мяча; тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом, взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди»); овладение игрой (игра по упрощенным правилам мини-баскетбола); контрольные упражнения.

**Волейбол-15 ч**

История волейбола, техника безопасности;

овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации);

передача мяча (передача мяча сверху двумя руками через сетку);

прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача (с 6 м от сетки);

овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); комбинации из освоенных элементов: прием, подача, передача; подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры); контрольные упражнения.

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **По плану** | **Факти-чески** | | |
|  | **Легкая атлетика –10 часов** |  |  |  | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. | 1 |  |  | | |
| 2 | Бег 60м., 100 м. История легкой атлетики | 1 |  |  | | |
| 3 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  | | |
| 4 | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 |  |  | | |
| 5 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Поднимание туловища уз положения лежа. | 1 |  |  | | |
| 6 | Выдающиеся легкоатлеты мира. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | | |
| 7 | Бег 2000 м. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | 1 |  |  | | |
| 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отжимания. | 1 |  |  | | |
| 9 | Прыжок в высоту. Тест на гибкость. | 1 |  |  | | |
| 10 | Метание мяча на точность. | 1 |  |  | | |
|  | **Спортивные игры – 8 часов** |  |  |  | | |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину. | 1 |  |  | | |
| 12 | Передачи и броски мяча в корзину. | 1 |  |  | | |
| 13 | Штрафные броски. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и первая помощь. | 1 |  |  | | |
| 14 | Нападение и защита. Учебная игра . | 1 |  |  | | |
| 15 | Перехват мяча. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. | 1 |  |  | | |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  | | |
| 17 | Игра по правилам баскетбола. | 1 |  |  | | |
| 18 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». История баскетбола | 1 |  |  | | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 14 час** |  |  |  | | |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Страховка и самостраховка. | 1 |  |  | | |
| 20 | Кувырок вперед, назад. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Рациональное питание | 1 |  |  | | |
| 21 | Составление комплекса ОРУ с предметами. Лазание по канату. | 1 |  |  | | |
| 22 | Построение и перестроение. Смыкание и размыкание. Упражнения на равновесие. | 1 |  |  | | |
| 23 | Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | 1 |  |  | | |
| 24 | Упражнения на развитие силы ног, брюшного пресса, мышц спины, верхнего плечевого пояса. Броски набивного мяча. Силовые способности. | 1 |  |  | | |
| 25 | Подтягивания. Отжимания. Наклон вперед из положения стоя. | 1 |  |  | | |
| 26 | Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги». Поднимание туловища из положения лежа. | 1 |  |  | | |
| 27 | Опорный прыжок. Режим дня и его основ­ное содержание. Нормы ГТО | 1 |  |  | | |
| 28 | Круговая тренировка. Упражнения для коррекции осанки и телосложения. | 1 |  |  | | |
| 29 | Упражнения со скакалкой. Личная гигиена | 1 |  |  | | |
| 30 | Гимнастическая полоса препятствий. Нормы ГТО | 1 |  |  | | |
| 31 | Круговая тренировка. Нормы ГТО | 1 |  |  | | |
| 32 | Контрольный урок по теме «Гимнастика». Нормы ГТО | 1 |  |  | | |
|  | **Лыжная подготовка -11 часов** |  |  |  | | |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  | | |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. Влияние физических упражнений на основные системы организма | 1 |  |  | | |
| 35 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  | | |
| 36 | Переход с одного лыжного хода на другой. | 1 |  |  | | |
| 37 | Коньковый ход. Влияние физических упражнений на основные системы организма | 1 |  |  | | |
| 38 | Подъемы и спуски. | 1 |  |  | | |
| 39 | Коньковый ход. Психологические особенности возра­стного развития | 1 |  |  | | |
| 40 | Торможения. Подъемы и спуски. | 1 |  |  | | |
| 41 | Прохождение дистанции 2 км. Влияние физических упражнений на основные системы организма | 1 |  |  | | |
| 42 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  | | |
| 43 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. Экстремальные зимние виды спорта. | 1 |  |  | | |
|  | **Спортивные игры – 15 часов** |  |  |  | | |
| 44 | Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | | |
| 45 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр | 1 |  |  | |  |
| 46 | Передача мяча сверху за голову. | 1 |  |  | | |
| 47 | Нижняя прямая и боковая подача. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 |  |  | | |
| 48 | Верхняя подача. Прием мяча снизу. Цель и задачи современного олим­пийского движения | 1 |  |  | | |
| 49 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |  | | |
| 50 | Тактические действия в волейболе. | 1 |  |  | | |
| 51 | Игра по упрощенным правилам. Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы | 1 |  |  | | |
| 52 | Пионербол двумя мячами. | 1 |  |  | | |
| 53 | Действия разыгрывающего игрока. | 1 |  |  | | |
| 54 | Нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  | | |
| 55 | Подача мяча в зоны. Учебная игра. | 1 |  |  | | |
| 56 | Волейбол. Учебная игра. | 1 |  |  | | |
| 57 | Спортивная игра «Мини-футбол» | 1 |  |  | | |
| 58 | Спортивная игра «Мини-футбол» | 1 |  |  | | |
|  | **Легкая атлетика - 10 часов** |  |  |  | | |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег 60м., 100 м. | 1 |  |  | | |
| 60 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  | | |
| 61 | Челночный бег. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  | | |
| 62 | Метание мяча на точность. Допинг. | 1 |  |  | | |
| 63 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  | | |
| 64 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | |
| 65 | Бег 2000 м. Концепция честного спорта. | 1 |  |  | | |
| 66 | Наклон вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа. Отжимания. Подтягивания. | 1 |  |  | | |
| 67 | Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки | 1 |  |  | | |
| 68 | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. | 1 |  |  | | |  |
|  | Итого: 68 ч | |  | |