

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физической культуры

И.О.И. / Колосова Т.И. /

Протокол № 1

от «30» августа 2017г.

«Согласовано»

Методист по УР

Бабина О.П. /

«01» сентября 2017г.

«Утверждено»

Директор школы

Колосова Т.И. /

Приказ № 202
от «01» сентября 2017г.

Программно-методический материал

учебного курса по физической культуре

«Кроссворд подготовка - курс бего»

для 9-х класса (параллели)

Учителя *физической культуры* *высшей* квалификационной категории
предмет *физическая культура* уровень квалификации

Одгневой Наталья Евгеньевна

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта

основного общего образования.

(Автор(ы) _____)

2017/ 2018 учебный год

Карточка № 2 программа бега для 9 класса.

ПРОГРАММА БЕГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1 НЕДЕЛЯ
1 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(7 РАЗ) - 21 МИН



2 НЕДЕЛЯ
2 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(5 РАЗ) - 20 МИН



3 НЕДЕЛЯ
3 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(4 РАЗА) - 20 МИН



4 НЕДЕЛЯ
5 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(3 РАЗА) - 21 МИН



5 НЕДЕЛЯ
6 МИН БЕГ,
1,5 МИН ХОДЬБА
(3 РАЗА) - 21 МИН



6 НЕДЕЛЯ
9 МИН БЕГ,
1,5 МИН ХОДЬБА
(2 РАЗА) - 21 МИН



7 НЕДЕЛЯ
10 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
10 МИН БЕГ - 22 МИН



8 НЕДЕЛЯ
15 МИН БЕГ,
1 МИН ХОДЬБА
5 МИН БЕГ - 21 МИН



9 НЕДЕЛЯ
22 МИН БЕГ
БЕЗ ПЕРЕДЫШКИ



Карточка № 1 программа бега для 9 класса.

ПРОГРАММА БЕГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

РАССЧИТАНА НА 9 НЕДЕЛЬ

1 НЕДЕЛЯ

1 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(7 РАЗ) = 21 МИНУТА



2 НЕДЕЛЯ

2 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(5 РАЗ) = 20 МИНУТ



3 НЕДЕЛЯ

3 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(4 РАЗ) = 20 МИНУТ



4 НЕДЕЛЯ

5 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
(3 РАЗ) = 21 МИНУТА



5 НЕДЕЛЯ

6 МИН БЕГ,
1,5 МИН ХОДЬБА
(3 РАЗ) = 21 МИНУТА



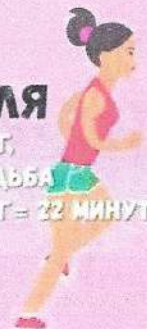
6 НЕДЕЛЯ

9 МИН БЕГ,
1,5 МИН ХОДЬБА
(2 РАЗ) = 21 МИНУТА



7 НЕДЕЛЯ

10 МИН БЕГ,
2 МИН ХОДЬБА
10 МИН БЕГ = 22 МИНУТЫ



8 НЕДЕЛЯ

15 МИН БЕГ,
1 МИН ХОДЬБА
5 МИН БЕГ = 21 МИНУТА



9 НЕДЕЛЯ

22 МИН БЕГ,
БЕЗ ПЕРЕДЫШКИ



Карточка № 3 программа бега для 9 класса.

НЕДЕЛЯ 1 - Начало -

ДЕНЬ	РАЗОГРЕ- ВАЮЩАЯ ХОДЬБА	ПЛАН БЕГА-ХОДЬБЫ	ОСТУЖА- ЮЩАЯ ХОДЬБА	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ	ОК	ДАТА
1	10 мин	1 мин бег, 1 мин ходьба (5х)	10 мин	30 мин		
2	10 мин	1 мин бег, 1 мин ходьба (7х)	5 мин	29 мин		
3	10 мин	2 мин бег, 1 мин ходьба (5х)	5 мин	30 мин		
4	5 мин	2 мин бег, 1 мин ходьба (7х)	4 мин	30 мин		

НЕДЕЛЯ 2 - Начало -

ДЕНЬ	РАЗОГРЕ- ВАЮЩАЯ ХОДЬБА	ПЛАН БЕГА-ХОДЬБЫ	ОСТУЖА- ЮЩАЯ ХОДЬБА	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ	ОК	ДАТА
1	5 мин	3 мин бег, 1 мин ходьба (5х)	5 мин	30 мин		
2	5 мин	5 мин бег, 2 мин ходьба (3х)	4 мин	30 мин		
3	4 мин	5 мин бег, 1 мин ходьба (4х)	2 мин	30 мин		
4	5 мин	8 мин бег, 3 мин ходьба (2х)	3 мин	30 мин		

НЕДЕЛЯ 3 - Начало -

ДЕНЬ	РАЗОГРЕ- ВАЮЩАЯ ХОДЬБА	ПЛАН БЕГА-ХОДЬБЫ	ОСТУЖА- ЮЩАЯ ХОДЬБА	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ	ОК	ДАТА
1	5 мин	10 м бег, 5 м ходьба, 5 мин бег	5 мин	30 мин		
2	5 мин	12 м бег, 3 м ходьба, 5 мин бег	5 мин	30 мин		
3	10 мин	15 мин бег	5 мин	30 мин		
4	6 мин	18 мин бег	6 мин	30 мин		

НЕДЕЛЯ 4 - Начало -

ДЕНЬ	РАЗОГРЕ- ВАЮЩАЯ ХОДЬБА	ПЛАН БЕГА	ОСТУЖА- ЮЩАЯ ХОДЬБА	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ	ОК	ДАТА
1	5 мин	20 мин бег	5 мин	30 мин		
2	5 мин	22 мин бег	3 мин	30 мин		
3	3 мин	25 мин бег	2 мин	30 мин		
4	2 мин	30 мин бег	2 мин	30 мин		

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей

физической культуры
и ОБЖ
Л.О. Колосова

Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

«Согласовано»
Методист по УР

Т.П. /Бабина О.П./

«1» сентября 2017 г.

«Утверждено»
Директор школы



Т.И. /Колосова Т.И./

Приказ № 202
от «1» сентября 2017 г.

Рабочая программа

по физической культуре

название

для 9-х класса (ов)

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории
предмет физической культуры уровень квалификации

Орловской Наталье Евгеньевне

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта

основного общего образования.

(Автор(ы) Р.И. Мух. А.А. Зорин)

2017/2018 учебный год