



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ Д.П.ОЗНОБИЩИНА

«Рассмотрено»  
« 29 » 08 2022г.  
Протокол № 1

руководитель ШМО  
 Куликова О.В.

«Согласовано»  
« 29 » 08 2022г.

зам.директора по УВР  
 Шанина Н.А.

«Утверждаю»  
« 30 » 08 2022г.

Директор МКОУ СШ № 3  
им. Д.П.ОЗНОБИЩИНА  
г.Инза  
 С.А.Яковлев



## Рабочая программа

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 9**

**Программа (название, автор, изд-во, год издания)** Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2012.

**Учебник (название, автор, изд-во, год издания)** «Физическая культура» для обучающихся 5-6-7 кл., Под редакцией: В. И. Ляха. А.А.Зданевич - Москва «Просвещение» 2012.

**Количество часов: всего в уч. г. 102, в неделю 3**

**Учитель (Ф.И.О.): Ершов Виталий Викторович**

Инза -2022г.

### **Пояснительная записка.**

1. Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2012.
2. Учебник: «Физическая культура» для обучающихся 5-6-7 кл., Под редакцией: В. И. Ляха. А.А.Зданевич - Москва «Просвещение» 2012.
3. Учебник: «Физическая культура» для обучающихся 8 – 9 кл., Под редакцией: В. И. Ляха. А.А.Зданевич - Москва «Просвещение» 2012.

## **СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-стно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще- подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических

упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности трудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Спортивные и подвижные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной или двух из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол (табл.2). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите,

начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно вовлекая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 3).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл.4).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений

разбега с огггалкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

### **Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

Характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности;

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие и сдержанность, рассудительность;

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Осуществление через викторины, спортивные праздники .

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека. Проведение спортивных праздников на свежем воздухе (Дни здоровья, участие в районных, городских соревнованиях).

- Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Совместная работа учителя физической культуры и медицинского работника.

- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Выполнение упражнений в парах, командные игры.

- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства. Игры на переменах

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи учителю в проведении урока (расстановка инвентаря, уборка рабочего места, проведение инструктажей на каждом уроке).

- Организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнении их с заданной дозировкой нагрузки. Проведение занятий физической культуры согласно тематическому планированию.
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Участие в спортивных праздниках, выступление на внутришкольных мероприятиях, проведение эстафет.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.1	Спортивные игры	37	37	37	37
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.3	Легкоатлетические упражнения	24	24	24	24
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20
3	Итого:	102	102	102	102

№ п/п	Раздел программы	Количество часов 9 класс				
		В год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока				
3	<b>Физическое совершенствование:</b>					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	21	-	21	-	-
	<i>Легкая атлетика</i>	24	12	-	-	12
	<i>Лыжная подготовка</i>	20	-	-	20	-
	<i>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</i>	37	15	-	10	12
4	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>



## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№ урока п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Лёгкая атлетика	Охрана труда на уроках лёгкой атлетикой. Бег с ускорением до 60м, 80м.	1		
2		Физ.качества и их связь с физ. подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Низкий старт.	1		
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
4		Обучение низкому старту до 30м, 100м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
5		Обучение прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов.	1		
6		Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты.	1		
7		Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест- челночный бег 3*10 м.	1		
8		Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр.	1		
9		Развитие силовых и координационных способностей. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места.	1		
10		Развитие выносливости. Сдача контрольных нормативов.	1		
11		Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин).	1		
12		Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед.	1		
13	Волейбол	Охрана труда на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол.	1		

14		Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей.	1		
15		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча.	1		
16		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		
17		Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча у стенки.	1		
18		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		
19		Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1		
20		Передача мяча сверху через сетку с перемещением, прием снизу. Игровые действия.	1		
21		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		
22		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		
23		Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку.	1		
24		Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1		
25		Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	1		
26		Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1		
27		Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1		
28	<b>Гимнастика</b>	Охрана труда на занятиях гимнастикой. История развития ГТО.	1		
29		Техника выполнения	1		

		акробатических упражнений.			
30		2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад. Лазание по канату.	1		
31		2-3 кувырка назад. Стойка на лопатках.	1		
32		2-3 кувырка вперед слитно (К).	1		
33		Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1		
34		Мост из положения стоя. Девочки. Стойка на голове, согнувшись. Мальчики.	1		
35		Выполнение комплексов по коррекции осанки, телосложения, профилактики плоскостопия. Мост из положения стоя. Девочки. Стойка на голове, согнувшись. Мальчики.	1		
36		Кувырок назад в полушпагат.	1		
37		Соединение из 3-4 акробатических элементов.	1		
38		Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики.	1		
39		Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики.	1		
40		Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики. Контроль.	1		
41		Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1		
42		Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки.	1		
43		Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	1		
44		Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль.	1		
45		Лазание по канату.	1		
46		Лазание по канату. Контроль.	1		
47		Гимнастическая полоса	1		

		препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия.			
48		Комплекс упр. на профилактику сколиоза. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
49	<b>Лыжная подготовка</b>	Охрана труда на уроках лыжной подготовкой. Лыжные прогулки, их значение в оздоровлении человека.	1		
50		Попеременный двухшажный ход. Виды лыж.	1		
51		Попеременный двухшажный ход. Виды лыж.	1		
52		Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.	1		
53		Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход	1		
54		Торможение «плугом». Торможение «упором». Контроль.	1		
55		Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	1		
56		Подъём в гору Скользящим шагом. Лыжная прогулка.	1		
57		Лыжная гонка 2 км. Контроль.	1		
58		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
59		Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К)	1		
60		Одновременный двухшажный ход (К).	1		
61		Лыжная гонка 3 км. Контроль.	1		
62		Спуск со склона в основной стойке.	1		
63		Игры на лыжах. Встречные эстафеты.	1		
64		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		
65		Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	1		
66		Применение изучаемых способов	1		

		передвижения на дистанции до 4 до 6 км.			
67		Прохождение дистанции 3км подготовка сдачи норм ГТО	1		
68		Прохождение дистанции 5 км подготовка сдачи норм ГТО .	1		
69	<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола.	1		
70		Передача мяча в движении.	1		
71		Ведение мяча правой левой рукой.	1		
72		Броски по кольцу в прыжке.	1		
73		Действие двух нападающих против одного защитника.	1		
74		Передача мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	1		
75		Броски по кольцу после ведения.	1		
76		Штрафной бросок с линии штрафного броска.	1		
77		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
78		Учебно-тренировочная игра 4x4; 5x5.	1		
79	<b>Лёгкая атлетика</b>	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях л/а.	1		
80		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1		
81		Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры.	1		
82		Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте	1		
83		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м.	1		
84		Обучение низкому старту до 30м, 100 м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м.	1		
85		Обучение прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов.	1		
86		Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты.	1		
87		Метание малого мяча на	1		

		дальность 150 гр. Тест-челночный бег 3*10 м.			
<b>88</b>		Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры.	1		
<b>89</b>		Бег 100 м. Контроль.	1		
<b>90</b>		Низкий старт. Контроль.	1		
<b>91</b>	<b>Футбол</b>	Охрана труда на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
<b>92</b>		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1		
<b>93</b>		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		
<b>94</b>		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
<b>95</b>		Совершенствование техники ведения мяча.	1		
<b>96</b>		Совершенствование техники ударов по воротам.	1		
<b>97</b>		Техника владения мячом и развитие координационных возможностей.	1		
<b>98</b>		Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол.	1		
<b>99</b>		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов.	1		
<b>100</b>		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов	1		
<b>101</b>		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов	1		
<b>102</b>		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов	1		