


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16»  /Л.И.Бутерина/ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  /Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № <u>236</u> -од от «30» августа 2017 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»,
для обучающихся основного общего образования
на 2017 -2022 учебный год

Составитель:

Ильина Ирина Николаевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ № 1897 от 17.12.2010 год с изменениями и дополнениями, приказом Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, на основании авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы», авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. (Программа имеет гриф «Допущено Министерством образования Российской Федерации»).

Общая характеристика учебного предмета

Цели и задачи курса

Цель учебного предмета «Физическая культура» — 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: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуре в школе выделяется 522 ч, из них в 5-8 классах по 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель), в 9 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Данная программа адаптирована к условиям школьного процесса и соответствует материальной базе.

В программе произведено перераспределение часов:

- из-за отсутствия лыжного комплекта для прохождения материала «Лыжные гонки», часы отведенные на практические занятия распределены на прохождения материала раздела «Физическое совершенствование. Спортивные игры», оставлены часы для прохождения теории.
- в программном материале «Гимнастика» из-за отсутствия оборудования удалены упражнения на бревне, разноуровневых брусьях, канате. Данные часы распределены на прохождения материала раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Система УМК состоит из завершенной предметной линии учебников, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих

государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014г. N 253):
Физическая культура. 5-7 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений/ Т.П. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

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, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

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, при выполнении норм ВФСК ГТО.

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.

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 проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, истории создания и развития ВФСК ГТО, 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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, в том числе, для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; составлять комплексы упражнений направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.
- 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 основного общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация и планирование самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма с простейших функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

Лазание по гимнастической стенке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Техника безопасности во время лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.

Способы подъема, спуска, поворотов, торможения.

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры);

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование

№ раздела по п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
1.	Знания о физической культуре	22
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	22
3.	Физическое совершенствование	463
4.	Резерв	15

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16» _____/_____/_____ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № _____ -од от «30» августа 2017 г.
--	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 КЛАСС

	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание Причина корректировки
			план	факт	
1.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	4.09-9.09		
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег до 10-15 м.	1	4.09-9.09		
3.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1	4.09-9.09		
4.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1	11.09-16.09		
5.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1	11.09-16.09		
6.	Изучение техники бега с низкого старта.	1	11.09-16.09		
7.	Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. Прыжковые упражнения.	1	18.09-23.09		
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в цель.	1	18.09-23.09		
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Техника метания мяча в цель.	1	18.09-23.09		
10.	Метание мяча в цель- контроль .	1	25.09-30.09		
11.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Эстафеты.	1	25.09-30.09		
12.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры с прыжками и метанием.	1	25.09-30.09		
13.	Понятие «здоровье». Показатели здоровья. Длительный бег на развитие выносливости.	1	2.10-7.10		
14.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	2.10-7.10		
15.	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий.	1	2.10-7.10		
16.	Кроссовая подготовка. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	9.10-14.10		
17.	Понятие «физическая подготовка». Исследование. Подвижные игры.	1	9.10-14.10		
18.	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	9.10-14.10		
19.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	16.10-21.10		

20.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила выполнения, цели. Подвижные игры.	1	16.10-21.10		
21.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Основная стойка. Правила игры.	1	16.10-21.10		
22.	Основная стойка, передвижение заданным способом.	1	23.10-28.10		
23.	Стойка, передвижение, передача мяча сверху, снизу двумя руками.	1	23.10-28.10		
24.	Стойка, передвижение, передача мяча сверху.	1	23.10-28.10		
25.	Стойка, передвижение. Прием мяча снизу.	1	6.11-11.11		
26.	Знакомство с техникой нижней прямой подачи.	1	6.11-11.11		
27.	Знания о физической культуре. «Виды состязаний в древности». Эстафеты.	1	6.11-11.11		
28.	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	13.11-18.11		
29.	Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики. Перекаты, группировка.	1	13.11-18.11		
30.	Кувырок вперед в группировке.	1	13.11-18.11		
31.	Перекаты в группировке, стойка на лопатках.	1	20.11-25.11		
32.	Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость.	1	20.11-25.11		
33.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	20.11-25.11		
34.	Строевые упражнения. Кувырок вперед- контроль.	1	27.11-2.12		
35.	Акробатическое соединение-кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	27.11-2.12		
36.	Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1	27.11-2.12		
37.	Наклон вперед из положения сидя- контроль.	1	4.12-9.12		
38.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	4.12-9.12		
39.	Способы лазания по гимнастической стенке.	1	4.12-9.12		
40.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	11.12-16.12		
41.	Упражнения для развития равновесия.	1	11.12-16.12		
42.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	11.12-16.12		
43.	Простые и смешанные висы.	1	18.12-23.12		
44.	Простые и смешанные висы.	1	18.12-23.12		
45.	Лазанье и перелезание.	1	18.12-23.12		
46.	Лазанье и перелезание.	1	25.12-		

			30.12		
47.	Комплекс упражнений для физкультминуток. Эстафеты.	1	25.12-30.12		
48.	Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения.	1	25.12-30.12		
49.	Строевые упражнения. Перестроения на месте.	1	15.01-20.01		
50.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Гимнастическая полоса препятствия.	1	15.01-20.01		
51.	Простые и смешанные висы на перекладине.	1	15.01-20.01		
52.	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	1	22.01-27.01		
53.	Знания о физической культуре. Древние Олимпийские игры. Подвижные игры.	1	22.01-27.01		
54.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Перемещение в стойке. Правила игры.	1	22.01-27.01		
55.	Стойка игрока. Нижняя подача мяча.	1	29.01-3.02		
56.	Нижняя подача мяча игра в мини-волейбол. Правила игры.	1	29.01-3.02		
57.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	29.01-3.02		
58.	Передача мяча в парах. Эстафеты.	1	5.02-10.02		
59.	Оценка техники приема мяча снизу. Эстафеты.	1	5.02-10.02		
60.	Передача через сетку, у сетки.	1	5.02-10.02		
61.	Передача мяча в парах.	1	12.02-17.02		
62.	Нижняя подача мяча. Учебная игра. Правила игры.	1	12.02-17.02		
63.	Виды физической подготовки. Учебная игра. Правила игры.	1	12.02-17.02		
64.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Знакомство с правилами игры в баскетбол.	1	19.02-24.02		
65.	Обучение стоке игрока, перемещений. Правила игры.	1	19.02-24.02		
66.	Стока баскетболиста. Передвижения с мячом, без мяча.	1	19.02-24.02		
67.	Обучение техники передачи и ловли мяча. Правила игры.	1	26.02-3.03		
68.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Правила игры.	1	26.02-3.03		
69.	Передвижения в стойке. Остановка по свистку.	1	26.02-3.03		
70.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	1	5.03-10.03		
71.	Обучение техники броска по кольцу.	1	5.03-10.03		
72.	Взаимодействие игроков в парах.	1	5.03-		

			10.03		
73.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	12.03- 17.03		
74.	Развитие координационных качеств.	1	12.03- 17.03		
75.	Игра по упрощенным правилам.	1	12.03- 17.03		
76.	Бросок в кольцо в движении	1	19.03- 24.03		
77.	Броски после ведения мяча- <i>контроль</i> .	1	19.03- 24.03		
78.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча.	1	19.03- 24.03		
79.	Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	4.04- 7.04		
80.	Толкание набивного мяча. Подвижные игры.	1	4.04- 7.04		
81.	Сгибание рук в упоре лежа- <i>контроль</i> . Подвижные игры.	1	4.04- 7.04		
82.	Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты.	1	9.04- 14.04		
83.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Комплекс упражнений для физкультминуток. Эстафеты.	1	9.04- 14.04		
84.	Мини-футбол. Техника безопасности. Ведение и остановка мяча. Правила игры.	1	9.04- 14.04		
85.	Совершенствование техники приемов: ведения, передачи.	1	16.04- 21.04		
86.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила игры.	1	16.04- 21.04		
87.	Совершенствование техники приемов: удары, остановка мяча.	1	16.04- 21.04		
88.	Совершенствование техники приемов: ведение мяча носком ноги.	1	23.04- 28.04		
89.	Совершенствование техники приемов: удары внешней и внутренней стороной стопы.	1	23.04- 28.04		
90.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила игры.	1	23.04- 28.04		
91.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	30.04- 5.05		
92.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.	1	30.04- 5.05		
93.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	30.04- 5.05		
94.	Прыжок в длину.	1	7.05- 12.05		
95.	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность.	1	7.05- 12.05		
96.	Бег на выносливость 500 м. Метание мяча 3-5 шагов с разбега.	1	7.05- 12.05		
97.	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность- <i>контроль</i> .	1	14.05- 19.05		
98.	Бег на короткие дистанции с ускорением.	1	14.05-		

			19.05		
99.	Низкий старт. Бег с ускорением 30 м. бег на 30 метров- <i>контроль</i> .	1	14.05-19.05		
100.	Тестирование уровня физической подготовленности	1	21.05-26.05		
101.	Тестирование уровня физической подготовленности	1	21.05-26.05		
102.	Бег 1000 метров- <i>контроль</i> .	1	21.05-26.05		
103.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	28.05-30.05		
104.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	28.05-30.05		
105.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	28.05-30.05		

