

МБОУ Заборьевская СШ  
Демидовского района Смоленской области

Принято  
на заседании  
пед. совета  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2022 г



Рабочая программа

По курсу Физическая культура 9 класс

Количество часов – 102, в неделю – 3 час.

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: В. И.

Лях- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

Учитель: Азарнёва Юлия Сергеевна

Заборье, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 9

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю:** 3 часа (в каждом классе)

Рабочая программа по физической культуре в 9 классах разработана в соответствии со следующим нормативно-правовым обеспечением:

1. Федерального закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного стандарта среднего общего образования;
3. Авторской программы по физической культуре, авторы - составители В. И. Лях М.: Просвещение, 2017.

**Цель:** развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### ***Основные задачи:***

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Программа предусматривает переход на дистанционное обучение.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 9 КЛАССА

## ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на

развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

##### ***Модуль 1. Спортивные игры.***

###### ***Раздел «Футбол».***

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча,

индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

### ***Раздел «Баскетбол».***

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

### ***Модуль 2. Гимнастика***

#### ***Раздел «Гимнастика».***

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### ***Модуль 3. Лёгкая атлетика.***

#### ***Раздел «Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки и ОФП»***

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

#### ***Модуль 4. Вариативный блок.***

##### ***Раздел «Волейбол»***

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар. Обманные движения. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

##### ***Раздел «Бадминтон»***

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, имитационные удары ракеткой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча ракеткой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Передача и ловля валанчика с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные

условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## Календарно – тематическое планирование

### по физической культуре в 9 классах

№ урока	Название разделов и тем	Дата проведения урока
1.	<b>Легкая атлетика.</b> Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.	5.09
2.	Легкоатлетическая терминология. Экспресс-тесты	6.09
3.	Основы ходьбы и бега	7.09
4.	Метание малого мяча на дальность. Кр	12.09
5.	Характеристика беговых и технических видов легкой атлетики. Высокий старт	13.09
6.	Бег 100 метров. Кр	14.09
7.	Легкоатлетические эстафеты.	19.09

8.	Прыжок в длину с места.Кр	20.09
9.	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	21.09
10.	Развитие выносливости Бег 1000м.	26.09
11.	Прыжки и многоскоки.	27.09
12.	Развитие выносливости Бег 2000м.	28.09
13.	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.	3.10
14.	Ведение мяча на месте и в движении. Правила игры.	4.10
15.	Эмблемы баскетбольных клубов России. Ловля мяча	5.10
16.	Передача мяча в движении и на месте.	10.10
17.	Передача мяча с изменением скорости и направления движения.	11.10
18.	Передача одной рукой снизу	12.10
19.	Передача одной рукой снизу в движении. Контроль	17.10
20.	Передача одной рукой от плеча по высокой траектории	18.10
21.	Ловля и передача мяча в парах при движении	19.10
22.	Применение правила безопасности на занятиях баскетболом. Круговая тренировка.	24.10
23.	Круговая тренировка. Учебная игра.	25.10
24.	Передача мяча при встречном движении	26.10
25.	Передача на месте при встречном движении	7.11
26.	Бросок от головы. Контроль	8.11
27.	Бросок снизу двумя руками	9.11
28.	Техника поворотов и стоек при имитации игры.	14.11
29.	Ловля мяча в усложненных условиях.	15.11
30.	Передача мяча в усложненных условиях .	16.11
31.	Способы передвижения и основы технических приемов. Быстрое нападение	21.11
32.	Индивидуальные защитные действия	22.11
33.	Ловля и передача мяча в усложненных условиях. Контроль.	23.11
34.	Круговая тренировка (баскетбол).	28.11
35.	<b>Футбол.</b> Терминология в футболе. Правила техники безопасности во время занятий футболом.	29.11

36.	Удары по мячу внутренней частью подъема. Ведение мяча и передача партнеру.	30.11
37.	Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	5.12
38.	Передача мяча партнеру в движении. Правила игры и судейства.	5.12
39.	Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.	7.12
40.	Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъема, носком и бедром.	12.12
41.	Способы выполнения отбора мяча остановкой.	13.12
42.	Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку.	14.12
43.	Обманные движения (финты): уходом, «ударом» ногой, «Ударом головой».	19.12
44.	Удар по воротам с 11 метров.	20.12
45.	Штрафной удар по воротам. Контроль. Учебная игра.	21.12
46.	Учебная игра.	26.12
47.	Передача мяча с изменением скорости	27.12
48.	Передача мяча с изменением направления	28.12
49.	Штрафной удар по воротам	16.01
50.	Учебная игра	17.01
51.	Передача мяча с изменением скорости	18.01
52.	Передача мяча с изменением направления	23.01
53.	Учебная игра.	24.01
54.	Учебная игра.	25.01
55.	<b>Гимнастика. Техника безопасности на уроках.</b>	30.01
56.	История возрождения гимнастики. Акробатика.	31.01
57.	Корректирующая гимнастика. Какие виды гимнастики существуют?	1.02
58.	Акробатическая гимнастика. Опорный прыжок.	6.02
59.	Подтягивание и отжимание. Атлетическая гимнастика.	7.02
60.	Подтягивание и отжимание К	8.02
61.	Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.	13.02
62.	Акробатика. Опорный прыжок.	14.02
63.	Комбинация на брусках. Тренажеры	15.02
64.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	20.02
65.	Комбинация на брусках.	21.02
66.	Брусья. Акробатическая комбинация.	22.02
67.	<b>Волейбол.</b> Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.	27.02

68.	История развития волейбола в России. Передача мяча над собой	28.02
69.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1.03
70.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Контроль.	6.03
71.	Правила игры и судейства в волейболе. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	7.03
72.	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	13.03
73.	Передача мяча снизу в усложненных условиях	14.03
74.	Легендарные спортсмены волейбола. Нижняя прямая подача мяча.	15.03
75.	Нижняя прямая подача мяча. Контроль.	20.03
76.	Круговая тренировка (волейбол).	21.03
77.	Нижняя прямая подача мяча	22.03
78.	Прямой нападающий удар. Контроль.	4.04
79.	Круговая тренировка.	5.04
80.	Круговая тренировка.	10.04
81.	Учебная игра.	10.04
82.	Учебная игра.	11.04
83.	<b>Бадминтон.</b> Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила и тактика игры.	11.04
84.	Стойка игрока. Перемещения. Разновидности подач.	12.04
85.	Высоко-далекая подача. Высоко-атакующая подача.	12.04
86.	Судейство игры в бадминтон. Плоская подача. Короткая подача.	17.04
87.	Прием воланчика снизу, сверху Учебная игра.	18.04
88.	Удары сверху, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	18.04
89.	Высоко-далекая подача. Высоко-атакующая подача. Контроль.	19.04
90.	Учебная игра.	19.04
91.	<b>Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Бег с ускорением</b>	24.04
92.	История возрождения легкой атлетики. Бег 2000 метров.	24.04
93.	Специальные беговые упражнения. Прыжки. Метание малого мяча на дальность.	25.04
94.	Метание малого мяча на дальность. Кр	26.04
95.	Прыжок в длину с места..Кр	3.05

96.	Бег 100 метров. Контроль.	8.05
97.	Разновидности бега и прыжков Бег в равномерном темпе 15 мин.	10.05
98.	Итоговое тестирование.Кр	15.05
99.	Промежуточная аттестация. Комбинированный контроль.	
100.	Бег по виражу.	16.05
101.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	17.05
102.	Итоговый урок	17.05