**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол № 1 от 29 августа 2019 г. | УТВЕРЖДАЮ  директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тюрина Г.Н.  Приказ № 49 от 30 августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**9 класс**

**Составитель: Околовская Е. Ю.**

**2019-2020 учебный год**

**г. Гагарин**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, Основной образовательной программой основного общего образования школы.

**Программа, на основе которой составлена рабочая программа.** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение.

**Наименование учебника, по которому осуществляется преподавание.** Предметная линия учебников «Физическая культура 8 - 9 классы» В.И.Ляха, А. А. Зданевича, -М.: Просвещение.

Данный учебник входит в перечень учебников, который утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

**Описание места учебного предмета в учебном плане.** Программа по физической культуре для 8 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы.**

**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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты**,** формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* Воспитание российской, гражданской педантичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессии т профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы.**

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.   Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала и других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей   познавательной деятельности
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
* Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы.**

**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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техник безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* Расширении опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма  и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования  стандартных физических нагрузок  и функциональных проб, определяет индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* 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 качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Физическая культура как область знаний**

*История и современное развитие физической культуры*

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовку. Роль опорно - двигательного аппарата. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок. Личная гигиена. Предупреждение травматизма и оказания первой медицинской помощи. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной 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). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Элементы единоборства. Гимнастические упражнения на бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Опорные прыжки. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.*

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. 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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | |
| А | Б | В |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег. | 1 |  |  |  |
| 2 | Техника низкого старта.Бег с ускорением до 60 м. | 1 |  |  |  |
| 3 | Низкий старт. Бег с ускорением. Бег 30 м. | 1 |  |  |  |
| 4 | Спринтерский бег. Бег 60 м. (тестирование). Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 6 | Бег на выносливость.полоса препятствий 1000 м. | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег на выносливость до 1500, СБУ. Метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 8 | Бег на выносливость до 2000. Метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 9 | Бег 1500 - 2000м. (тестирование) | 1 |  |  |  |
| 10 | ТБ. Техника отталкивания и приземления. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Многоскоки. | 1 |  |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 |  |  |  |
| 13 | Челночный бег 4х9 м. (тестирование) | 1 |  |  |  |
| 14 | Т.Б. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек футболиста. | 1 |  |  |  |
| 15 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.. Удар носком. | 1 |  |  |  |
| 16 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  |  |  |
| 17 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. | 1 |  |  |  |
| 18 | Техника владения мячом Техника ударов по воротам. | 1 |  |  |  |
| 19 | ТБ на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи и приемы мяча над собой. | 1 |  |  |  |
| 20 | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. | 1 |  |  |  |
| 21 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 22 | Прием мяча снизу и с верху. Прием мяча отраженного сеткой. | 1 |  |  |  |
| 23 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. | 1 |  |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки. | 1 |  |  |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 26 | Передача мяча в тройках после перемещения. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 27 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание. Команда "Прямо!" | 1 |  |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. . Повороты в движении. Перестроения в движении | 1 |  |  |  |
| 30 | Висы и упоры. Подъем переворотом в упор махом и силой. | 1 |  |  |  |
| 31 | Висы и упоры. Подъем силой. Вис прогнувшись. ОФП. Подтягивание. | 1 |  |  |  |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики. Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 33 | Кувырки. Перекаты, стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| 34 | Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат."Мост". | 1 |  |  |  |
| 35 | Кувырок назад в стойку ноги врозь."Мост". Тест - Мах.наклон вперед. | 1 |  |  |  |
| 36 | "Мост" и поворот в упор стоя на одно колено. Слитно кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |  |
| 37 | Слитно два кувырка вперед. Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |
| 38 | Упр. на овладение приемов страховки. Соединение 3-5 акробатич. эл-ов. | 1 |  |  |  |
| 39 | Стойка на голове и руках. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 40 | Эл - ты единоборства. Т.Б. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. | 1 |  |  |  |
| 41 | Приемы страховки. Падение назад, на бок из полного приседа. Падение на бок кувырком вперед. | 1 |  |  |  |
| 42 | Приемы борьбы в играх "Борьба за предмет", "Петушиный бой","Выталкивание из круга" | 1 |  |  |  |
| 43 | Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги, ноги врозь. Чехарда. | 1 |  |  |  |
| 44 | Прыжок боком с поворотом. Чехарда. | 1 |  |  |  |
| 45 | Нижняя прямая подача. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком . | 1 |  |  |  |
| 46 | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 |  |  |  |
| 47 | Передача мяча в тройках после перемещения. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 48 | Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 49 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика нападения. | 1 |  |  |  |
| 50 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 51 | Тактические действия игроков. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 52 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 53 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах 1,5 км. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах изученными способами до 2-3 км. | 1 |  |  |  |
| 56 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |  |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах до 3-4 км. Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |
| 58 | Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 59 | Техника конькового хода. | 1 |  |  |  |
| 60 | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 61 | Лыжный кросс. | 1 |  |  |  |
| 62 | ТБ. Подъёмы, спуски и торможения. | 1 |  |  |  |
| 63 | Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски | 1 |  |  |  |
| 64 | Техника торможения "плугом" и "упором". | 1 |  |  |  |
| 65 | Техника торможения "плугом" и "упором". | 1 |  |  |  |
| 66 | Передвижения отрезков на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 67 | Передвижения на лыжах. Биатлон. | 1 |  |  |  |
| 68 | б/б ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | 1 |  |  |  |
| 69 | Ловля и передача мяча различными способами. | 1 |  |  |  |
| 70 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение с разной высотой отскока. | 1 |  |  |  |
| 71 | Ведение мяча с активным сопротивлением соперника. | 1 |  |  |  |
| 72 | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. | 1 |  |  |  |
| 73 | Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 74 | Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 75 | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 76 | Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 77 | Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. | 1 |  |  |  |
| 78 | Корректировка техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 79 | Оценка техники ведения, передач, бросков в паре. | 1 |  |  |  |
| 80 | Броски мяча по корзине с близкого расстояния. | 1 |  |  |  |
| 81 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок. | 1 |  |  |  |
| 82 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 83 | Взаимодействие 2 - х игроков в защите и в нападении. Игра. | 1 |  |  |  |
| 84 | Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения. Отжимание. | 1 |  |  |  |
| 85 | Прыжки через скакалку. Круговая тренировка. Подтягивание. | 1 |  |  |  |
| 86 | Итоговая тестирование ( промежуточная аттестация) | 1 |  |  |  |
| 87 | Челночный бег 4х9 м. ОФП. | 1 |  |  |  |
| 88 | Спринтерский бег. Низкий старт. | 1 |  |  |  |
| 89 | Спринтерский бег. Бег на результат 60 м. | 1 |  |  |  |
| 90 | Бег на средние дистанции до 1500 м. Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |
| 91 | Бег на выносливость до 2000 м. Т.Б. при метании. Метание мяча с места. | 1 |  |  |  |
| 92 | Бег 1500 - 2000 м. Метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 93 | Эстафетный бег. Метание. | 1 |  |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 95 | Эстафетный бег. Многоскоки. | 1 |  |  |  |
| 96 | ТБ. Техника отталкивания и приземления. Прыжок в длину с 9-11 шагов. | 1 |  |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 |  |  |  |
| 98 | Т.Б. Техника передвижений, остановок. Удар по катящемуся мячу. Удар носком. | 1 |  |  |  |
| 99 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.. | 1 |  |  |  |
| 100 | Техника владения мячом Техника ударов по воротам. | 1 |  |  |  |
| 101 | Ведение мяча в различных направлениях и скоростью. Выбрасывание мяча. | 1 |  |  |  |
| 102 | Комбинация из основных элементов техники перемещений и владений мячам. Подведение итогов. | 1 |  |  |  |