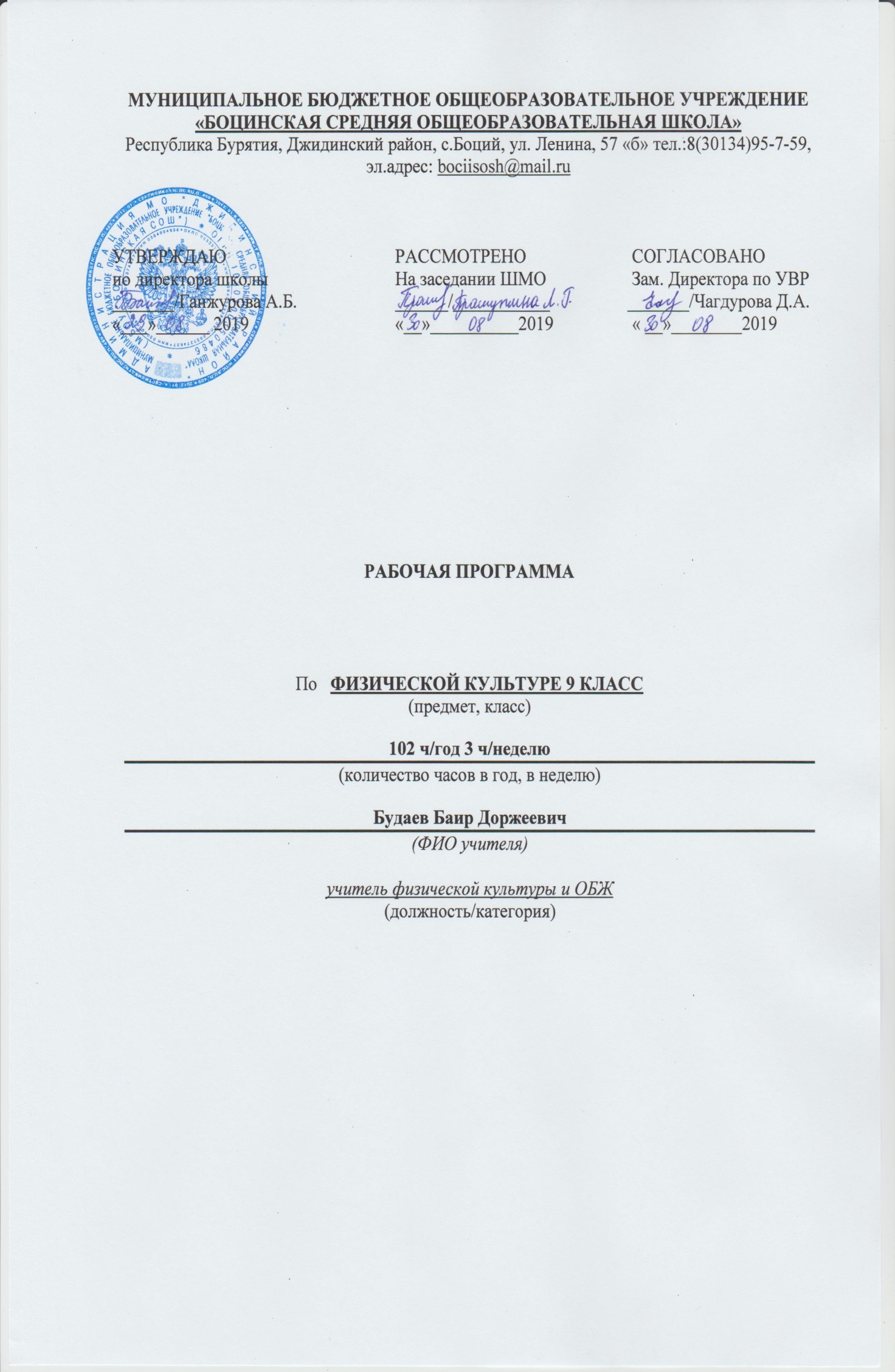
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена в соответствии с

- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897;

 Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

 Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2018 г.

- образовательной программой МБОУ «Боцинская СОШ»;

- учебным планом МБОУ «Боцинская СОШ» на 2019-2020 учебный год;

- федеральным перечнем учебников на 2019-2020 учебный год;

- Положением о рабочей программе МБОУ «Боцинская СОШ».

Изучение физической культуры на базовом уровне основного общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

* Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи физического воспитания 9 класса:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в программе состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 102 часа. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера**.**

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение 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, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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 том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1. **Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

**Социокультурные основы. ( 1 час)**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные этапы развития физической культуры в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы (1 ч.)**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы (1 ч.)**

Спортивно-оздоровительная деятельность.Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Баскетбол, волейбол, футбол (56 ч.)**

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика (30 ч.)**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. НРК: Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки. Подвижные игры: лапта, городки, крепость, метание камней.

**Кроссовая подготовка (6)**

Влияние кроссовой подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий кроссовой подготовки. Самоконтроль на занятиях кроссовой подготовки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Темы уроков по классам | Кол-во час | | | | | Кол-во часов | | | | | | | | Коррекция | |
| 9  класс |
| Дата  план | | | | Дата  факт | | | |
| 1 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 2 | ОРУ на закрепления общей выносливости. Равномерный бег 800 м. *НРК: беседа о нац. Видах спорта: борьба, стрельба из лука, конные скачки.* | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 3 | Закрепление. Техника челночного бега 3х10 м. (3-5 повт.) | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 4 | Равномерный бег 1000 метров. НРК: «Лапта». | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 5 | Бег 60 метров (2 – 3 повторения). НРК: «Лапта». | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 6 | Закрепление. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 7 | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 8 | «здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек». | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 9 | Бег 60 м. с максимальной интенсивностью. Удержание тела в висе (Д). подтягивание (М). «Городки». | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 10 | Тест - наклоны вперед из положения стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 11 | Бег 1000 метров с фиксированием результата | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 12 | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине. | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 13 | Закрепление. Техника прыжки в длину способом «согнувшись и прогнувшись» с 13 – 15 шагов. | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 14 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 15 | Эстафетный бег 4х100 м. на стадионе. | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 16 | Бег на 100 метров на результат. НРК: Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки. Подвижные игры: лапта, городки, крепость, метание камней. «Крепость». | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 17 | Закрепление. Техника метание гранаты на точность и дальность 700 гр. (М); 500 гр. (Д). | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 18 | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | 1 | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 19;  20 | Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и крестными шагами в сторону | 1  1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 21 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 22 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Ведение мяча, отбор мяча. НРК: Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе. |
| 23 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 24 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 25 | Двусторонняя игра в футбол НРК: Техническая и тактическая подготовка в стрельбе из лука | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 26 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 27 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 28 | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 29 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 30 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 31 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении |
| 32 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Броски мяча в корзину НРК: Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе. |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 33 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Вырывание, выбивание мяча. |
| 34;  35 | Игра в баскетбол по основным правилам | 1  1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 36 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 37 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 38 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной  к цели. | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 39 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Нижней подачи, подача в заданную часть площадки |
| 40 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 41 | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 42 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Основных элементов перемещений и владения мячом. |  | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 43 | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 44 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола |
| 45;  46 | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | 1  1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 47;  48;  49 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1  1  1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 50 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 51 | ОРУ с повышенной амплитудой движений | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 52 | Бег «паучком», отжимание, в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполн-е угла на «шведской стенке | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 53 | Закрепление | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| Лазание по канату на количество повторений |
| 54 | Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений  у гимнастической стенки | 1 | | | |  | | | |  | | | | | |  |
| 55 | Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора) | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 56;  57 | Закрепление | 1  1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Игра в «Стрит-бол» |
| 58 | Метание малого мяча в цель с 9-10 метров | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 59 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 60 | Совершенствование; Перестроения из колоны по 1 в колону по 2, 3, 4 в движении. | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 61 | Закрепление | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках |
| 62;  63 | Закрепление | 1  1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу-шпагат (д). |
| 64;  65 | Закрепление | 1  1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д). |
| 66;  67 | Закрепление | 1  1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота |
| 68 | Закрепление | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки) |
| 69 | Совершенствование | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание вверх из полу-приседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) |
| 70 | Закрепление | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием |
| 71 | Равномерный бег 12 минут | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 72 | Закрепление | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| Техника метания малого мяча в цель с 10 метров |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 73 | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 74 | Совершенствование техники тройного прыжка с места | 1 | | |  | | | | |  | | | |  | | |
| 75 | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах. | 1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 76 | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода. | 1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| Челночный бег: 4х10 м |  | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 77;  78;  79 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением  учащихся к судейству | 1  1  1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 80;  81 | Игра в баскетбол по основным правилам | 1  1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 82;  83;  84 | Кроссовый бег без учёта времени. | 1  1  1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 85;  86;  87 | Закрепление | 1  1  1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| Бег 500 метров (д); 800 метров (м) |
| 88 | Бег 100 метров. НРК:«Лапта». | 1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 89;  90 | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д) | 1  1 | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 91;  92 | Закрепление | 1  1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» |
| 93 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 94 | Учётный урок по бегу на 100 метров. НРК: «Городки». | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 95 | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 96 | Учётный урок по метанию гранаты на дальность. «Метание камней». | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 97 | Учётный урок по прыжкам в длину с места. НРК: «Крепость». | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 98 | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 99 | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 100 | Учётный урок по бегу на 1000 метров | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 101 | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |
| 102 | Подведение итогов учебного года. | 1 |  | | | | |  | | | |  | | | | |