

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

Физкультура

9 класс

Учитель физкультуры

Солодников И. А.

с. Никольское
2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 9 класса на 2016-2017 уч. год разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования; государственной «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 9 класса под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А, М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ; 2012г; Приказа Министерства образования РФ от 9.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями)»; регионального базисного учебного плана образовательных учреждений Камчатского края.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается

на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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

- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,8 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры и Спортивные игры	53 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч.
4	Легкоатлетические упражнения	27 ч.
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102ч

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Формы контроля в 9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	5-8	1	-	-	-
Прыжок в длину с места	220	183-205	163	195	158-179	145

Наклон вперед, не сгибая ног	12	3-10	-4	20	7-14	-1
Бебег 30 м с	4,5	5,3-4,9	5,5	4,9	5,8-5,3	6,1
Челночный бег 3x10,с	7,7	8,4-8,0	9,6	8,5	9,3-8,8	9,7
6-минутный бег	1500	1300	1100	1300	1150	900
Бег 12 мин	Без учета					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Методические пособия.

- Физическая культура. рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организац. / В. И. Лях. -4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
- Внеурочная деятельность уч. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. _ М. : Просвещение, 2011.
- Физкультура. 5-11 классы. КТП по трехчасовой программе / В. И. Виненко. – Волгоград : Учитель, 2012.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ-ры. – М.: 1991.
- Байбородова Л. В., Бутин И. М., Маслеников С. М. методика обучения
- Гугин А. А. уроки физической культуры в 1-3 классах в помощь учителю 2-е издание испр, и доп, - М.: 1977.
- Ковалько В. И. поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Метадические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: 2004.
- Лях В. И. тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998
- <http://childish.fome.ru/main-2.html>
- http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1
- <http://www.vampodarok.com/konkursi/podvizhnye/>
- <http://myspongebob.ru/sportivnye-igry/>
- <http://www.game-game.com.ua/sport/>
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/01/21/programma-po-lechebnoy-fizkulture>
- <http://okt-art.ru/obychenie/metod-kopilka>
- <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html>
- <http://chelshkola4.umi.ru/dokumenty>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п урока	Тема урока.	Кол. часов по теме	Дата проведени я урока
Iч			
1	Техника безопасности. История легкой атлетики.	1	01.09
2	Легкая атлетика: низкий старт до 30 м.	1	06.09
3	Легкая атлетика: бег с ускорением.	1	07.09
4	Легкая атлетика: скоростной бег.	1	08.09
5	Легкая атлетика: бег на результат 60 м.	1	13.09
6	Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин.	1	14.09
7	Легкая атлетика: бег от 1500 до 2000 м.	1	15.09
8	Прыжки в длину с разбега.	1	20.09
9	Прыжки в длину с разбега.	1	21.09
10	Метание с 4-5 бросковых шагов.	1	22.09
11	Метание с 4-5 бросковых шагов.	1	27.09
12	Метание на точность.	1	28.09
13	Волейбол: передача мяча с верху.	1	29.09
14	Волейбол: передача мяча с низу.	1	04.10
15	Волейбол: нижняя подача мяча.	1	05.10
16	Волейбол: верхняя подача мяча.	1	06.10
17	Волейбол: прием мяча после подачи.	1	11.10
18	Волейбол: прямой нападающий удар.	1	12.10
19	Волейбол: упрощенная игра.	1	13.10
20	Волейбол: упрощенная игра.	1	18.10
21	Баскетбол: стойка игрока. Ловля и передача мяча.	1	19.10
22	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	20.10
23	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	25.10
24	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	26.10
25	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	27.10
26	Баскетбол: упрощенная игра.	1	31.10
27	Баскетбол: упрощенная игра.	1	01.11
IIч			
28	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	10.11
29	Акробатика: длинный кувырок.	1	15.11
30	Акробатика: стойка на голове.	1	16.11
31	Акробатика: стойка на руках.	1	17.11
32	Акробатика: комбинация.	1	22.11
33	Опорный прыжок.	1	23.11
34	Опорный прыжок.	1	24.11
35	Опорный прыжок.	1	29.11
36	Опорный прыжок.	1	30.11

37	Акробатика: кувырок вперед, назад.	1	01.12
38	Акробатика: мост из положения лежа.	1	06.12
39	Лазанье по канату.	1	07.12
40	Развитие гибкости.	1	08.12
41	Висы. Строевые упражнения.	1	13.12
42	Висы. Строевые упражнения.	1	14.12
43	Висы. Строевые упражнения.	1	15.12
44	Лазанье по канату.	1	20.12
45	Полоса препятствий.	1	21.12
46	Баскетбол: упрощённая игра.	1	22.12
47	Баскетбол: упрощённая игра.	1	27.12
48	Баскетбол: упрощённая игра.	1	28.12
		III ч	
49	Элементы волейбола: передача мяча с низу.	1	10.01
50	Элементы волейбола: передача мяча с низу.	1	11.01
51	Элементы волейбола: нижняя подача мяча	1	12.01
52	Элементы волейбола: нижняя подача мяча	1	17.01
53	Элементы волейбола: прием мяча после подачи.	1	18.01
54	Элементы волейбола: прием мяча после подачи.	1	19.01
55	Элементы волейбола: упрощённая игра.	1	24.01
56	Элементы волейбола: упрощённая игра.	1	25.01
57	Элементы волейбола: упрощённая игра.	1	26.01
58	Строевая подготовка.	1	31.01
59	Строевая подготовка.	1	01.02
60	Строевая подготовка.	1	02.02
61	Подвижные игры.	1	07.02
62	Подвижные игры.	1	08.02
63	Подвижные игры.	1	09.02
64	Подвижные игры.	1	14.02
65	Развитие силовых способностей.	1	15.02
66	Развитие силовых способностей.	1	16.02
67	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.02
68	Футбол: удары по летящему мячу.	1	22.02
69	Футбол: удары по летящему мячу.	1	28.02
70	Футбол: удары по котящемуся мяча.	1	01.03
71	Эстафеты с элементами футбола.	1	02.03
72	Эстафеты с элементами футбола.	1	07.03.
73	Футбол: упрощённая игра.	1	09.03
74	Футбол: упрощённая игра.	1	14.03
75	Футбол: упрощённая игра.	1	15.03
76	Строевая подготовка.	1	16.03
77	Подвижные игры.	1	21.03
78	Подвижные игры.	1	22.03

		IVч	
79	Баскетбол: Ловля и передача мяча.	1	23.03
80	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	04.04
81	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	05.04
82	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	06.04
83	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	11.04
84	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	12.04
85	Баскетбол: упрощённая игра.	1	13.04
86	Баскетбол: упрощённая игра.	1	18.04
87	Баскетбол: упрощённая игра.	1	20.04
88	Легкая атлетика: бег с ускорением.	1	25.04
89	Легкая атлетика: скоростной бег.	1	26.04
90	Легкая атлетика: бег на результат 60 м.	1	27.04
91	Легкая атлетика: бег от 1500 до 2000 м	1	02.05
92	Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин.	1	03.05
93	Метание в движении в цель.	1	04.05
94	Метание в движении в цель.	1	10.05
95	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	11.05
96	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	12.05
97	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	16.05
98	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	17.05
99	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	18.05
100	Подвижные игры.	1	23.05
101	Подвижные игры.	1	24.05
102	Подвижные игры.	1	25.05