

**Планируемые результаты изучения  
учебного предмета «Физическая культура»  
9 класс.**



*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** *Выпускник научится:*  
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 учётом 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование.** *Выпускник научится:*

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **2. Содержание курса.**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **1.4. Приемы закаливания.**

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Спортивные игры. Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Лыжная подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**2. Задачи** физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## **Практическая часть**

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуящие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;

- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры. Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

### (в процессе уроков)

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

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре;
- подтягивание в висячем положении (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до высокой высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

#### **Контрольно – измерительные материалы**

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

### **3. Тематический план.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27
2.1	Кроссовая подготовка	18
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3

2.1	Баскетбол	6
	Итого	99

#### 4. Календарно - тематическое планирование 9 класс.

Часов в неделю-3, в год-99.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Низкий старт Инструктаж по ТБ. Тестирование.	02.09		
2	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	06.09		
3	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	07.09		
4	Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование.	09.09		
5	Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Бег на результат (60 м). Тестирование.	13.09		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	14.09		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	16.09		
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	20.09		
9	Выполнение основных движений и комплексов, учитывающих возрастно-половые особенности. Бег на средние дистанции	21.09		
10	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Бег на средние дистанции.	23.09		
11	Анализ техники упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению.. Бег в равномерном темпе (12 мин).	27.09		
12	Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору.	28.09		
13	Преодоление горизонтальных препятствий.	30.09		
14	Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений. Бег в равномерном темпе (15 мин).	04.10		
15	Ведение тетрадей самостоятельных занятий. Бег в равномерном темпе (15 мин).	05.10		
16	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег под гору.	07.10		
17	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий	11.10		
18	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	12.10		
19	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	14.10		
20	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.).	18.10		
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Инструктаж по ТБ.	19.10		
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	21.10		



	парах.			
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	25.10		
24	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	26.10		
25	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	28.10		
26	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	08.11		
27	Учебная игра. Игра в нападении.	09.11		
28	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	11.11		
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	15.11		
30	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	16.11		
31	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	18.11		
32	Упражнения на гимнастической скамейке.	22.11		
33	Упражнения на гимнастической скамейке.	23.11		
34	Подтягивания в висе на результат.	25.11		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	29.11		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	30.11		
37	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.).	02.12		
38	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.).	06.12		
39	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования. ОРУ с обручами. Эстафеты.	07.12		
40	Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее ценностям. ОРУ с обручами. Эстафеты.	09.12		
41	Восстановительный массаж. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.)	13.12		
42	Проведение банных процедур. Из упора присев стойка на руках и голове (м).	14.12		
43	Из упора присев стойка на руках и голове (м).	16.12		
44	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад	20.12		
45	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад	21.12		
46	Кувырок назад в полушпагат (д.). Длинный кувырок с трех шагов разбега (м).	23.12		
47	Кувырок назад в полушпагат (д.). Длинный кувырок с трех шагов разбега (м).	27.12		
48	Выполнение акробатических элементов на оценку.	28.12		
49	Инструктаж по ТБ. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	10.01		
50	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	11.01		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	13.01		
52	Переход с попеременных ходов на одновременные.	17.01		

53	Попеременный четырехшажный ход.	18.01		
54	Попеременный четырехшажный ход.	20.01		
55	Преодоление контруклона.	24.01		
56	Преодоление контруклона.	25.01		
57	Прохождение дистанции 3 км. На результат.	27.01		
58	Прохождение дистанции 3 км. На результат.	31.01		
59	Техника одновременного одношажного хода.	01.02		
60	Преодоление контруклона.	03.02		
61	Попеременный четырехшажный ход.	07.02		
62	Прохождение дистанции 3 км.	08.02		
63	Прохождение дистанции 3 км.	10.02		
64	Использование лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	14.02		
65	Использование лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	15.02		
66	Соревнование на дистанцию 2км (дев), на 3 км мальчики	17.02		
67	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	21.02		
68	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	22.02		
69	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	24.02		
70	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	28.02		
71	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	01.03		
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	03.03		
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	07.03		
74	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	10.03		
75	Нападающий удар при встречных передачах.	14.03		
76	Нападающий удар при встречных передачах.	15.03		
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	17.03		
78	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	21.03		
79	Прием мяча снизу в группе.	22.03		
80	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	24.03		
81	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	04.04		
82	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	05.04		
83	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	07.04		
84	Бег в равномерном темпе (15 мин).	11.04		
85	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору.	12.04		
86	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору.	14.04		
87	Бег в равномерном темпе (17 мин).	18.04		
88	Бег в равномерном темпе (18 мин).	19.04		
89	Бег в равномерном темпе (18 мин).	21.04		
90	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта».	25.04		
91	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.).	26.04		

92	Бег на средние дистанции.	28.04		
93	Бег на средние дистанции.	02.05		
94	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). на результат.	05.05		
95	Низкий старт. Стартовый разгон.	12.05		
96	Бег по дистанции (70–80 м).	16.05		
97	Промежуточная аттестация.	17.05		
98	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	19.05		
99	Бег на результат (60 м). Тестирование.	23.05		