

Тенеевский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Русская Васильевка муниципального района Кошкинский Самарской области



Утверждена к использованию
в образовательном процессе школы

Директор школы:
Л.П. Корнидова /Корнидова Л.П./
«09» 09 2018г.

Согласовано
Завфилиалом

В.Х. Хисамова /Хисамова В.Х./
«30» 08 2018г.

Рассмотрена и одобрена на
заседании ШМО

Руководитель ШМО /_____/
«____» _____ 2018г.
Протокол № 1

«30» 08 2018г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса

Составитель : Аюпова Алсу Равиловна,

учитель физической культуры

Тенеево

2018

Пояснительная записка.

Данная учебная программа ориентирована на учащихся 9 класса и реализуется на основе следующих документов:

Федеральный и региональный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ МОН РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в редакции от 25.12.2013) « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 30.08.2013 №1015;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 29.04.2014 №08-548 «О федеральном перечне учебников»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Школьный уровень:

- Основная образовательная программа основного общего образования, составленная на основе Примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15), утвержденная приказом директора ГБОУ СОШ с. Русская Васильевка от 02.09.2015 № 2/1;
- примерная (авторская) В.И. Лях. Рабочие программы физическая культура предметная линия учебников В.И.Ляха 5-9 классы. М.: «Просвещение», 2014г., программа по учебному курсу, созданная на основе Федеральных государственных образовательных стандартов, соответствующая линии учебников по предмету
- учебный план общеобразовательного учреждения, утверждаемый приказом директора образовательного учреждения по школе ежегодно.

Цель и задачи освоения учебного курса «Физическая культура»

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующей **цели:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Исходя из общих положений концепции физкультурного образования, курс физической культуры призван решать следующие **задачи:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, «Физическая культура».

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 (в длину и высоту);
- 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 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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 «Физическая культура».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. 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 (физкультурной) 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. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; 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, спортивные игры).

Описание системы оценивания и контроля:

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учебно-методический комплект.

1. В.И. Лях. Физическая культура 8-9 кл. (под редакцией В.И.Лях)
М.: Просвещение, 2014.

2. Рабочие программы. В. И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников. М.Я Виленского, В. И.Лях. 5-9 классы. М.: «Просвещение», 2014.

Согласовано.
Зам директора по УВР
_____/Хисамова В.Х./
«_____» _____ 2018г

Рассмотрено и одобрено на заседании ШМО.
Руководитель ШМО
_____/_____
Протокол № _____
«_____» _____ 2018г

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура 9 класс

Всего часов ____136____

Зачетов __10____

Тестов ____6____

	Темы уроков	Кол-во часов	Сроки проведения	
			По плану	По факту
Раздел1: «Легкая атлетика»,-32 часа.				
1.	История физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1		
2.	Легкая атлетика. Т.Б. По легкой атлетике.	1		
3.	Общефизические упражнения. Бег равномерный	1		
4.	Прыжки. Бег со средней скоростью. Зачет.	1		
5.	Легкая атлетика: силовые упражнения.	1		
6.	Прыжки в длину с места, с разбега. Бег на средние скорости.	1		
7.	Бег с ускорением. Прыжки в длину.	1		
8.	Бег на средние дистанции.Спортивная игра «Футбол».	1		
9.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Зачет.	1		
10-11.	Эстафетный бег. Метание мяча.	2		
12.	Спортивная игра «Футбол».	1		
13.	Зачетный урок. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча.	1		
14.	Зачетный урок. Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	1		
15.	Техника ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
16-17.	Длительный бег. Ведение мяча, удар по мячу, в игре «Футбол».	2		

18.	Техника ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
19-20.	Длительный бег, ведение и передачи мяча, в игре «Футбол».	2		
21.	Техника ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
22-23.	Длительный бег. Индивидуальные действия в защите, в игре «Футбол».	2		
24.	Медленный бег до 5 минут. Метание мяча на дальность.	1		
25.	Легкая атлетика. Т.Б. по легкой атлетике. Двигательные умения и навыки.	1		
26.	Зачетный урок по легкой атлетике. Двигательные умения и навыки.	1		
27.	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1		
28	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1		
29	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг.	1		
30	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1		
31	Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Бег 3мин с ускорениями 3х50м. Эстафеты.	1		
32	Легкая атлетика. Виды бега, метание. Контрольное тестирование.	1		
Раздел 2: «Гимнастика», -28часов.				
33-34	История гимнастики. Инструктаж по гимнастике. Гимнастика- виды гимнастики.	2		
35	Т.Б. При занятиях гимнастикой. Техника выполнения гимнастических упражнений.	1		
36-37	Кувырок- вперед, назад. Опорный прыжок. Зачет.	2		
38-39	Упражнение на развитие равновесия. Подтягивание из положения виса.	2		
40	Акробатика: кувырки вперед, назад, мост. Правила.	1		
41-43	Техника кувырков, опорный прыжок. Ходьба по наклонной скамеек.	3		
44	Техника ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
45-46	Техника лазанья по канату. Опорный прыжок.	2		

	Зачет.			
47	Акробатика. Опорный прыжок. Мост. Канат.	1		
48-49	Техника лазанья по канату. Мост из положения лежа. Акробатические элементы.	2		
50	Техника ОРУ. Спортивная игра «Пионербол».	1		
51-52	Зачетный урок: акробатика- соединение акробатических элементов. Опорный прыжок. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.	2		
53-54	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема.	2		
57-58	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	2		
55-56	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	2		
57-58	Опорный прыжок. Строевые упражнения	2		
59-60	Соединение акробатических элементов. Лазанье по канату, прыжки на скакалке. Контрольное тестирование.	2		
61	Соединение акробатических элементов. Лазанье по канату, прыжки на скакалке.	1		
Раздел 3- «Спортивные игры», -40 часов.				
62-63	Спортивная игра «Баскетбол». Подтягивание на перекладине.	2		
64-66	Спортивная игра «Баскетбол». Бег на выносливость.	3		
67-69	Спортивная игра «Баскетбол». Учебная игра «Волейбол».	3		
70-72	Спортивная игра «Баскетбол». Тестирование — бег на выносливость	3		
73-75	Спортивная игра «Баскетбол» Техника прыжка в длину. 74	3		
76-78	Спортивная игра «Баскетбол» Техника прыжка в длину.	3		
79-81	Подвижная игра «Перестрелка». Подтягивание на перекладине.	3		
82-83	Учебная игра «Волейбол», Бег на выносливость.	2		
84-85	Спортивная игра «Пионербол». Отжимание (Ю), (Д).	2		

86-87	Спортивная игра «Пионербол». Отжимание (Ю), (Д).	2		
88-90	«Волейбол». Ведение мяча и противодействие. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча.	3		
91-92	Ведение мяча и противодействие. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	2		
93-94	«Волейбол». Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
95-96	«Волейбол». Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
97-98	«Волейбол». Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
99	Т.Б. при игре «Волейбол». Учебная игра «Волейбол».	1		
100	Спортивные игры. Контрольное тестирование.	1		
Раздел 4: «Легкая атлетика», -27 часов.				
101	Т.Б. В спортивном зале во время игр. Ведение мяча на месте в движении по прямой.	1		
102-103	Двусторонняя игра «Футбол».	2		
104	Ведение мяча на месте, в движении по прямой.	1		
105-106	Техника ведения мяча с изменением направления. Спортивная игра «Футбол».	2		
107-108	Т.Б. по легкой атлетике. Длительный бег. Прыжки в высоту.	2		
109	Длительный бег. Прыжки в длину.	1		
110	Длительный бег. Отжимание от перекладины. Зачет.	1		
111	Бег на короткие дистанции 30, 60м. Высокий и низкий старт.	1		
112-113	Прыжки в длину с разбега. Метание гранат.	2		
114-115	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	2		
116-117	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.	2		

118-119	Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	2		
120-121	Тестирование Метание гранат. Кроссовый бег- до 800м(д), 1000м (ю).	2		
122-123	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2		
124-125	Бег -60, 100, 500 м. Прыжки в длину с разбега.	2		
126-127	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	2		
128-129	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	2		
130-131	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	2		
132	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	1		
134	Тестирование –контроль . Зачетный урок			
135-136	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2		
137	Резерв	1		

