

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №90» р. п. Чунский

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

название учебного предмета, курса

**5-9**

---

класс

Предметная область: физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности

Приложение к АООП ООО для детей с ОВЗ (ЗПР)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе: - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями);

- Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ (ЗПР) МОБУ «СОШ №90» р. п. Чунский;

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», является обязательным для изучения в 5-9 классах. В учебном плане на его изучение отводится:

Класс	Учебный предмет	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
5 класс	Физическая культура	3	34	102
6 класс	Физическая культура	3	34	102
7 класс	Физическая культура	3	34	102
8 класс	Физическая культура	3	34	102
9 класс	Физическая культура	3	34	102

Всего за 5 лет реализации программы - 510 часов

В данной программе учебному предмету «Физическая культура» учитывается специфика психофизического развития обучающихся с ОВЗ, его различия в стартовых возможностях обучения и разнообразие образовательных потребностей.

Данное приложение к рабочей программе *дает возможность* обучающимся с ОВЗ:

- освоить основную образовательную программу основного общего образования

(базовый уровень)

- повысить уровень личностного развития и образования;

- восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания;

- повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы.

*и предусматривает:*

- организацию безбарьерной, развивающей предметной среды;

- создание атмосферы эмоционального комфорта;

- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и

возможностей обучающегося с ОВЗ;

Учебный процесс обучающегося с ОВЗ осуществляется на основе АОП ООО при одновременном сохранении коррекционной направленности педагогического процесса, которая реализуется через допустимые изменения в структурировании содержания, специфические методы, приемы работы

#### **Краткая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у

обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Особенности психического развития детей, занимающихся по **адаптированным образовательным программам**, прежде всего, недостаточная сформированность мыслительных операций. Все это обуславливает дополнительные коррекционные задачи, направленные на развитие познавательной активности обучающихся, на создание условий для осмысления выполняемой работы.

Логика и структура курса при этом остаются неизменными. Последовательность изучения разделов и тем остается прежней, переработано только их содержание. Домашние задания, как правило, задаются с подробной инструкцией. Занятия проводятся в классно-урочной форме.

При организации занятий с обучающимися с ОВЗ использую следующие формы и методы - *повторения умений и навыков*, что должно способствовать выработке динамического стереотипа;

- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха*;

- *принцип активного обучения*, который заключается в использовании активных форм и методов обучения:

- ✓ объяснительно-иллюстративный (информационно-рецептивный);
- ✓ репродуктивный;
- ✓ частично поисковый (эвристический);
- ✓ проблемное изложение; исследовательский.

Методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.), предполагается более простая система домашних заданий и в меньшем объеме.

**Обучаемые с ОВЗ имеют слабую краткосрочную память**, воспринимают материал, подкрепленный наглядностью, или с опорой на заучивание.

**Поэтому предлагаю следующие виды заданий:**

- ✓ задания с наличием образца выполнения (вначале полный, подробный образец, потом образец с сокращенной системой операций, затем выполнение без образца, ученик сам воспроизводит образец, с которым уже работал, и выполняет задание).
- ✓ задания, в которых учащийся выполняет только отдельные его части. Например, предлагается задание, где уже даны ответы на отдельные вопросы с учетом трудностей, которые могут возникнуть у ученика
- ✓ задания со вспомогательными вопросами. Вопросы могут быть направлены на воспроизведение теоретической информации, а также практических умений и навыков. Цель использования таких вопросов — помочь учащемуся вспомнить знания, которые являются необходимой основой для выполнения задания.
- ✓ задания с сопутствующими указаниями, инструкциями. В начале изучения теоретического положения могут использоваться задания с указаниями, разъяснениями, которые должны способствовать усвоению изучаемого материала.

**Обучающиеся имеют низкий уровень развития речи поэтому:**

- Не спрашиваю их первыми. Отсроченная память у них порой бывает лучше, чем мгновенная.
- Подключаю эмоции при получении знаний. Обучение должно происходить на интересном материале. Для этого важно изучаю интересы обучаемого
- Проверяю записи домашнего задания в дневнике.
- Большие задания разбиваю на маленькие, конкретные. Объем внимания и оперативной памяти у них снижен, следовательно, усвоить задачу из нескольких этапов им сложно.
- Проверочные работы для них не ограничиваю во времени, разрешаю им сдавать ее и после окончания урока. После звонка даю 5 минут для проверки написанного. Они должны сами найти свои ошибки.
- При проверке домашнего задания важнее оценить качество работы, а не ее объем.

Особый контроль за этими ребятами во время проведения проверочных работ.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов Росси и человечества;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной
  - 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;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 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;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной ответственности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; -осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты.**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований., корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Регулятивные УУД**

5 класс

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

6 класс

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;

- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

7 класс

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;

- владение основами контроля и самоконтроля;

8 класс

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

- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

9 класс

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

### **Познавательные УУД**

5 класс

- осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

6 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;

- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами

измерения ЧСС.

7 класс

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

8 класс

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

9 класс

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

### **Коммуникативные УУД**

5 класс

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

6 класс

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

7 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

8 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9 класс

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

### **Предметные результаты.**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Учитывающих индивидуальные способности и особенности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление в выделять исторические этапы ее развития, характеризовать культуры, основные фор организации в современном обществе; направления и
- 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 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных

дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные 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; проплыть учебную дистанцию вольным стилем

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

### **Физическая культура в современном обществе.**

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Развитие физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.



Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки)

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Игра по правилам.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема
	Основы знаний (1ч)
1	История развития физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	Легкая атлетика (11ч)
2	Освоение высокий старт
3	Совершенствование высокий старт и стартовый разгон.
4	Освоение техники спринтерского бега (низкий старт и стартовый разгон).
5	Техника спринтерского бега.
6	Контрольное выполнение техники спринтерского бега.
7	Овладение техникой длительного бега. Прыжковые упражнения.
8	Техника длительного бега Контрольное выполнение
9	Прыжок в длину с разбега (способом согнув ноги), метание малого мяча на дальность
10	Контрольное выполнение метания малого мяча на дальность.
11	Контрольное выполнение прыжок в длину с разбега.
12	Эстафетный бег
	Основы знаний (1ч)
13	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр
	Волейбол(16ч)
14	Т.Б на занятиях по волейболу. Стойки игрока, передвижения в стойке.
15	Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперед.
16	Контрольное выполнение передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед
17	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед
18	Контрольное выполнение передача мяча сверху на месте и после передвижения вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой
19	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку
20	Контрольное выполнение прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м
21	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача
22	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
23	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
24	Нижняя прямая подача
25	Контрольное выполнение нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
26	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом
27	
28	Круговая тренировка
29	
	Основы знаний (1ч)
30	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие
	Баскетбол (16ч)

31	Стойки и передвижения игрока. Т.Б при игре в баскетбол
32	Совершенствование техники стоек и передвижений Освоение ведения мяча на месте.
33	Контрольное выполнение стоек и передвижений Освоение ведения мяча шагом и бегом.
34	Техники ведения мяча в движении.
35	Освоение техники ловли и передачи мяча на месте.
36	Контрольное выполнение ведения мяча в движении.
37	Техника ловли и передачи мяча.
38	Контрольное выполнение ловли и передачи мяча на месте.
39	Освоение техники бросков мяча с места
40	Техника бросков мяча с места. Освоение индивидуальной техники защиты.
41	Контрольное выполнение броска мяча с места.
42	Освоение техники броска после ведения.
43	Техника броска после ведения
44	Контрольное выполнение броска после ведения
45	Комбинации из освоенных элементов перемещений.
46	
Основы знаний (1ч)	
47	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль
Лыжная подготовка (16ч)	
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременный двушажный ход
49	Освоение техники попеременный двушажный ход.
50	Техника попеременный двушажный ход
51	Контрольное выполнение попеременный ход.
52	Освоение техники одновременный бесшажный ход.
53	Одновременный бесшажный ход.
54	Контрольное выполнение одновременный бесшажный ход
55	Повороты переступанием и махом на месте.
56	Освоение техники одновременный двушажной ход
57	Техника одновременный двушажный ход.
58	Контрольное выполнение одновременный двушажной ход.
59	Техника подъёма, спуска и торможение.
60	
61	Освоение техники полуконьковый ход
62	Техники полуконьковый ход
63	Контрольное выполнение подъёма, спуска, торможение
Основы знаний (1ч)	
64	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом
Гимнастика (16ч)	
65	Т.Б на уроках гимнастики. Освоение строевые упражнения.
66	Упражнения общеразвивающей направленности
67	Освоение акробатических упражнений.
68	Закрепление акробатических упражнений
69	Совершенствование акробатических упражнений.
70	Контрольное выполнение акробатических упражнений
71	Освоение лазанье по канату.
72	Техника лазанье по канату.
73	Контрольное выполнение лазанье по канату.
74	Освоение опорного прыжка
75	Контрольное выполнение опорного прыжка
76	Освоение висов и упоров
77	Закрепление висов и упоров
78	Разучивание танцевальных упражнений

79	Закрепление танцевальных упражнений
80	Совершенствование танцевальных упражнений
Основы знаний (1ч)	
81	Физическая культура человека
Легкая атлетика (10ч)	
82	Освоение прыжка в высоту с разбега.
83	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание, переход планки
84	Контрольное выполнение прыжков в высоту с разбега
85	Освоение техники прыжка в длину с места
86	Контрольное выполнение прыжка в длину с места
87	Освоение техники метания мяча с места на дальность.
88	Техника метания мяча с места на дальность.
89	Контрольное выполнение метания мяча с места на дальность.
90	Спринтерский бег
91	Бег с препятствиями
Футбол (11ч)	
92	Инструктаж по Т,Б, Освоение стойки игрока, повороты, перемещения.
93	Стойки, перемещения, повороты
94	Освоение ударов по мячу, остановка мяча.
95	Удар по мячу, остановка мяча.
96	Контрольное выполнение удар по мячу, остановка мяча
97	Освоение техники ведения мяча
98	Техника ведения мяча
99	Контрольное выполнение ведения мяча
100	Овладение техникой ударов по воротам
101	Техника ударов по воротам
102	Комбинации из освоенных элементов.

6 класс

№ п/п	Тема
Основы знаний (1ч)	
1	История развития физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Легкая атлетика (11ч)	
2	Освоение высокий старт
3	Высокий старт, стартовый разгон
4	Освоение техники спринтерского бега (низкий старт и стартовый разгон).
5	Техника спринтерского бега.
6	Контрольное выполнение техники спринтерского бега. 30 м
7	Овладение техникой длительного бега.
8	Контрольное выполнение длительного бега 1000 м
9	Освоение техники прыжка в длину с разбега (способом согнув ноги)
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
11	Контрольное выполнение техники прыжка в длину с разбега
12	Метание малого мяча с места на дальность
Основы знаний (1ч)	
13	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр
Волейбол (16ч)	
14	Т.Б на занятиях по волейболу. Освоение техники передвижений
15	Совершенствование техники передвижений
16	
17	Освоение техники приема и передачи мяча
18	Совершенствование техники приема и передачи мяча
19	Контрольное выполнение приема и передачи мяча
20	Освоение техники нижней прямой подачи

21	Совершенствование техники нижней прямой подачи
22	Контрольное выполнение нижней прямой подачи
23	Освоение техники прямого нападающего удара
24	Совершенствование прямого нападающего удара
25	Контрольное выполнение нападающий удар
26	Закрепление техники владения мячом и перемещений
27	Контрольное выполнение техники владения мячом и перемещений
28	Освоение тактики игры
29	Совершенствование тактики игры
Основы знаний (16ч)	
30	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие
Баскетбол (16ч)	
31	Т.Б на занятиях по баскетболу. Освоение стоек, перемещений.
32	Совершенствование техники стоек и передвижений Освоение ведения мяча на месте.
33	Контрольное выполнение стоек и передвижений.
34	Освоение ведения мяча
35	Совершенствование ведения мяча
36	Контрольное выполнение ведения мяча.
37	Освоение ловли и передачи мяча.
38	Совершенствование выполнение ловли и передачи мяча
39	Контрольное выполнение ловли и передачи мяча на месте.
40	Освоение техники бросков мяча
41	Совершенствование бросков мяча
42	Контрольное выполнение бросков мяча
43	Освоение индивидуальной техники защиты
44	Совершенствование индивидуальной техники защиты
45	Контрольное выполнение индивидуальной техники защиты
46	Закрепление техники перемещений, владение мячом.
Основы знаний (1ч)	
47	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль
Гимнастика (16ч)	
48	Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений
49	Освоение акробатических упражнений. Строевые упражнения
50	Техника выполнение акробатических упражнений.
51	Контрольное выполнение акробатических упражнений.
52	Освоение опорный прыжок
53	Контрольное выполнение опорный прыжок.
54	Развитие координационных способностей
55	Совершенствование координационных упражнений
56	Освоение висов и упоров
57	Совершенствование. Висы и упоры
58	Контрольное выполнение висов и упоров
59	Развитие силовых способностей и силовой выносливости
60	
61	Совершенствование силовых упражнений
62	Освоение упражнений на равновесие
63	Совершенствование упражнений на равновесие
Основы знаний (1ч)	
64	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом
Лыжная подготовка (16ч)	
65	Освоение попеременный двушажный ход
66	
67	Освоение техники одновременный бесшажный ход.
68	Закрепление одновременный бесшажный ход.

69	Контрольное выполнение одновременный бесшажный ход
70	Повороты переступанием и махом на месте.
71	Освоение техники одновременный двушажный ход
72	Техника одновременный двушажный ход.
73	Контрольное выполнение одновременный двушажный ход.
74	Техника подъёма, спуска и торможение.
75	Контрольное выполнение подъёма, спуска, торможение.
76	Освоение техники полуконьковый ход
77	Техника полуконьковый ход
78	Контрольное выполнение полуконьковый ход
79	Эстафеты на лыжах
80	
Основы знаний(1ч)	
81	Физическая культура человека
Легкая атлетика (10 ч)	
82	Освоение прыжка в высоту с разбега
83	Прыжок в высоту с разбега.
84	
85	Контрольное выполнение прыжков в высоту с разбега.
86	Освоение техники метания мяча с места на дальность в коридор 5-6 м
87	Техника метания мяча с места на дальность в коридор 5-6 м
88	Контрольное выполнение метания мяча с места на дальность в коридор 5-6 м
89	Спринтерский бег
90	Контрольное выполнение спринтерского бега
91	Бег на средние дистанции
Футбол (11ч)	
92	Освоение перемещения, Инструктаж по Т,Б
93	Контрольное выполнение перемещений.
94	Освоение ударов по мячу, остановки мяча
95	Удар по мячу, остановка мяча
96	Контрольное выполнение ударов по мячу, остановка мяча
97	Освоение техники ведения мяча
98	Техника ведения мяча
99	Контрольное выполнение ведения мяча
100	Овладение техникой ударов по воротам
101	Техника ударов по воротам. Освоение техники защиты
102	Комбинации из освоенных элементов

7 класс

№ п/п	Тема
Основы знаний (1ч)	
1	История развития физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Легкая атлетика ( 10ч)	
2	Спринтерский бег
3	Техника спринтерского бега
4	Контрольное выполнение техники спринтерского бега.
5-6	Бег на средние дистанции
7	Овладение техникой прыжков в длину с разбега (способом согнув ноги), метание малого мяча на дальность
8	Прыжок в длину с разбега (способом согнув ноги) Метание мяча на дальность
9	Прыжок в длину с разбега (способом согнув ноги)
10	Контрольное выполнение Прыжков в длину с разбега (способом согнув ноги)
11	Контрольное выполнение метания мяча на дальность. Эстафетный бег
12	Эстафетный бег

Основы знаний (1ч)	
13	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр
Волейбол(16ч)	
14	Т.Б на занятиях по волейболу. Овладение техникой передвижений
15	Техника стоек, передвижений
16	Контрольное выполнение техники передвижений
17	Освоение техники передач мяча сверху двумя руками в парах и через сетку
18	Техника передач мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.
19	Контрольное выполнение передач мяча сверху двумя руками в парах и через сетку
20	Овладение техникой нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи
21	Техника нижней прямой подачи через сетку
22	Контрольное выполнение нижняя прямая подача через сетку
23	Прием мяча снизу после подачи
24	Контрольное выполнение приема мяча снизу
25	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
26	
27	Контрольное выполнение нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
28	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом
29	
Основы знаний (1ч)	
30	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие
Баскетбол (16ч)	
31	Т.Б при игре в баскетбол. Стойки игрока, передвижения
32	Освоение ведения мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками снизу
33	Контрольное выполнение ведения мяча на месте
34	Техника броска мяча в движении двумя руками снизу
35	Контрольное выполнение броска мяча в движении двумя руками снизу
36	Освоение техники ведения мяча в движении.
37	
38	Техника ведения мяча в движении
39	Контрольное выполнение ведения мяча в движении
40	Освоение техники передач мяча на месте
41	Техника передач мяча на месте
42	Контрольное выполнение передач мяча на месте
43	Освоение техники броска от головы с места с пассивным сопротивлением защитника
44	Контрольное выполнение броска от головы с места с пассивным сопротивлением защитника
45	Комбинации из освоенных элементов перемещений.
46	
Основы знаний (1)	
47	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль
Гимнастика (16ч)	
48	Т.Б. освоение строевых упражнений
49	
50	Освоение акробатической комбинации
51	Закрепление акробатической комбинации
52	Контрольное выполнение акробатической комбинации
53	Освоение висов и упоров
54	Закрепление висов и упоров
55	Контрольное выполнение висов и упоров
56	Освоение опорного прыжка ноги врозь (д). Лазанье по канату (м).
57	Освоение опорного прыжка (м). Лазание по канату (д)
58	Контрольное выполнение лазания по канату, опорного прыжка
59	Упражнения в равновесии.
60	Техника упражнений в равновесии
61	Совершенствование упражнений в равновесии

62	Освоение элементов ритмической гимнастики (д), акробатические комбинации из освоенных элементов (м)
63	Техника выполнения элементов ритмической гимнастики (д), акробатические комбинации из освоенных элементов (м)
Основы знаний (1ч)	
64	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом
Лыжная подготовка (16ч)	
65	Т.Б. при занятии лыжным спортом. Общая физическая подготовка
66	Освоение техники одновременного 2-х шажного хода
67	Техника одновременного 2-х шажного хода
68	Контрольное выполнение одновременного 2-х шажного хода
69	Освоение техники одновременного одношажного хода.
70	Совершенствование техники одновременного одношажного хода
71	Контрольное выполнение одновременного одношажного хода.
72	Освоение техники конькового хода.
73	Техника конькового хода.
74	Контрольное выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 3 км
75	Освоение повороты упором, спуски в низкой стойке, преодоление препятствий перешагиванием, подъем.
76	Техника поворотов, спусков в низкой стойке
77	Контрольное выполнение поворотов, спусков
78	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных ходов
79	
80	Эстафеты на лыжах
Основы знаний (1ч)	
81	Физическая культура человека
Легкая атлетика (10 ч)	
82	Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега.
83	Прыжок в высоту с разбега.
84	Контрольное выполнение прыжка в высоту с разбега.
85	Освоение техники метания мяча с места на дальность
86	Техника метания мяча с места на дальность
87	Контрольное выполнение метания мяча с места на дальность
88	Спринтерский бег, прыжок в длину с места
89	Контрольное выполнение спринтерского бега
90	Контрольное выполнение прыжка в длину с места
91	Бег с преодолением препятствий
Футбол (11 ч)	
92	Освоение стойки игрока перемещения, повороты.
93	Контрольное выполнение стойки, перемещения, повороты
94	Освоение ударов по мячу, остановки мяча
95	Удар по мячу, остановка мяча
96	Контрольное выполнение ударов по мячу, остановка мяча
97	Освоение техники ведения мяча
98	Техника ведения мяча
99	Контрольное выполнение ведения мяча
100	Овладение техникой ударов по воротам
101	Техника ударов по воротам. Освоение техники защиты
102	Комбинации из освоенных элементов

8 класс

№ п/п	Тема
Основы знаний (1ч)	
1.	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с



	показателями физического развития
Легкая атлетика (11ч)	
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Спринтерский бег
3	Техника спринтерского бега
4	Контрольное выполнение спринтерского бега.
5	Бег на средние дистанции
6	Контрольное выполнение бег на средние дистанции
7	Овладение техникой прыжков в длину с разбега (способом согнув ноги)
8	Закрепление техники прыжка в длину с разбега
9	Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега
10	Техника метания мяча на дальность
11	Контрольное выполнение метания мяча на дальность
12	Эстафетный бег
Основы знаний (1)	
13	История возникновения и формирования физической культуры
Волейбол (16ч)	
14	Т.Б на занятиях по волейболу. Стойки, передвижения,
15	Техника передачи мяча сверху прием мяча снизу
16	Закрепление передача мяча сверху, прием мяча снизу
17	Контрольное выполнение передача мяча сверху, прием мяча снизу
18	Освоение техники нападающий удар.
19	Закрепление техники нападающий удар
20	Контрольное выполнение нападающий удар.
21	Освоение техники нижняя прямая подача, игра в нападении через 3-ю зону
22	Закрепление техники нижняя прямая подача, игра в нападении через 3-ю зону.
23	Контрольное выполнение нижняя прямая подача
24	Освоение техники верхняя подача
25	Совершенствование техники верхняя подача мяча
26	Контрольное выполнение верхняя подача мяча
27	Комбинации из освоенных элементов волейбола, игра в волейбол
29	
Основы знаний (1ч)	
30	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
Баскетбол (16ч)	
31	Т.Б по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.
32	Техника ведения мяча на месте и в движении. Освоение остановка двумя шагами после ведения.
33	Контрольное выполнение ведения мяча на месте и в движении
34	Совершенствование остановка двумя шагами после ведения
35	Контрольное выполнение остановка двумя шагами
36	Освоение техники бросков
37	Совершенствование техники бросков
38	Контрольное выполнение бросков
39	Техника передач мяча
40	Совершенствование техники передач мяча.
41	Контрольное выполнение передачи мяча
42	Вырывание, выбивание мяча из рук при ведении мяча.
44	
45	Игра по упрощенным правилам.
46	
Основы знаний (1ч)	
47	Оценка эффективности занятий физической культурой.
Лыжная подготовка (16ч)	
48	Т.Б. по лыжной подготовке. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Зимние Олимпийские игры.

49	Техника попеременного двухшажного хода
50	Техника попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг.
51	Контрольное выполнение прохождения дистанции 2 км на результат
52	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом
53	Контрольное выполнение поворотов на месте и в движении
54	Одновременный бесшажный, одношажный хода.
55	Равномерное прохождение до 2км. одновременным бесшажным, одношажным ходом.
56	Контрольное выполнение одновременного бесшажного, одношажного ходов.
57	Одновременный двушажный ход. Подъёмы и спуски с горы.
58	Одновременный двушажный ход.
59	Контрольное прохождение дистанции 3км одновременным двушажным ходом
60	Техника полуконькового хода.
61	Совершенствование техники полуконькового хода.
62	Контрольное выполнение техники полуконькового хода.
63	Эстафеты на лыжах с использованием разученных ходов
Основы знаний (1)	
64	Оценка техники движений способы выявления и устранения ошибок
Гимнастика (16ч)	
65	История развития гимнастики. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.
66	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.
67	Контрольное выполнение подтягивание в висе
68	Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90(д).
69	Прыжок способом «согнув ноги» (м),прыжок боком с поворотом на 90(д).
70	Контрольное выполнение прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90(д).
71	Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене (д).
72	
73	Контрольное выполнение кувырок назад, стойка ноги врозь(м).Мост и поворот в упор на одном колене (д).
74	Лазание по канату, акробатическая комбинация
75	Контрольное выполнение лазание по канату
76	Совершенствование акробатических комбинаций
77	Совершенствование акробатических комбинаций
78	Контрольное выполнение акробатической комбинации
79	Упражнения на равновесие
80	
Основы знаний (1ч)	
81	Профессионально-прикладная физическая подготовка
Легкая атлетика (10 ч)	
82	Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание.
83	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание, подбор разбега, переход планки
84	Контрольное выполнение прыжок в высоту с разбега
85	Освоение техники прыжка в длину с места
86	Контрольное выполнение прыжок в длину с места
87	Спринтерский бег
88	Контрольный бег 30м
89	Контрольный бег 60м
90	Техника эстафетного бега, техника передачи палочки
91	Контрольное выполнение эстафетный бег.
Футбол (11ч)	
92	Стойки перемещения, повороты
93	
94	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой
95	
96	Контрольное выполнение удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой

97	Ведение мяча с изменением направления, ведение с передачей
98	
99	Контрольное выполнение ведение мяча с изменением направления, ведение с передачей
100	Удары по воротам изученными способами. Перехват мяча
101	Контрольное выполнение удары по воротам изученными способами. Перехват мяча
102	Учебная игра в футбол

9 класс

№ п/п	Тема
Основы знаний (1ч)	
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
Легкая атлетика (11ч)	
2	Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега
3	Совершенствование спринтерского бега
4	Контрольное выполнение спринтерского бега
5	Овладение техникой длительного бега.
6	Контрольное выполнение техники длительного бега
7	Овладение техникой метания мяча на дальность
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность,
9	Овладение техникой прыжка в длину с места
10	Контрольное выполнение техники прыжка в длину с места
11	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега.
12	Контрольное выполнение техники прыжка в высоту
Основы знаний (1ч)	
13	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
Волейбол (16 ч)	
14	Т.Б на занятиях по волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек,
15	Освоение техники приема и передач мяча.
16	Совершенствование техники приема и передач мяча.
17	Контрольное выполнение техники приема и передач мяча
18	Освоение техники верхней подачи
19	Совершенствование техники верхней подачи
20	Контрольное выполнение техники верхней подачи
21	Освоение техники прямого нападающего удара
22	Совершенствование техники прямого нападающего удара
23	Контрольное выполнение прямого нападающего удара
24	Закрепление техники перемещений, владения мячом.
26	
27	Освоение тактики игры
28	
29	Совершенствование тактики игры
Основы знаний (1ч)	
30	Психические процессы в обучении двигательным действиям
Баскетбол (16ч)	
31	Т.Б по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов
32	Освоение техники ловли и передач мяча
33	Совершенствование техники ловли и передач мяча
34	Контрольное выполнение техники ловли и передач мяча
35	Освоение техники ведения мяча
36	Совершенствование техники ведения мяча
37	Контрольное выполнение техники ведения мяча
38	Овладение техникой бросков мяча

39	Совершенствование техники бросков мяча
40	Контрольное выполнение техники бросков мяча
41	Освоение индивидуальной техники защиты
42	Совершенствование индивидуальной техники защиты
43	Контрольное выполнение индивидуальной техники защиты
44	Закрепление техники владения мячом
45	Освоение тактики игры
46	Совершенствование тактики игры
Основы знаний (1ч)	
47	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями
Лыжная подготовка (16ч)	
48	Т.Б. по лыжной подготовке. Оказание помощи при травмах и обморожениях. ОФП.
49	Техника попеременного двушажного хода
50	
51	Повороты в движении.
52	Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом
53	Контрольное выполнение поворотов в движении
54	Попеременный 4-х шажный ход.
55	Техника попеременный 4-х шажный ход.
56	Контрольное выполнение попеременный 4-х шажный ход
57	Одновременный двушажный ход.
58	
59	Контрольное выполнение одновременный двушажный ход.
60	Техника конькового хода.
61	Совершенствование техники конькового хода.
62	Контрольное выполнение техники конькового хода.
63	Эстафеты на лыжах с использованием разученных ходов
Основы знаний (1ч)	
64	Основы обучения и самообучения двигательным действиям
Гимнастика (16 ч)	
65	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
66	Контрольное выполнение строевых упражнений.
67	На освоение виса и упоров
68	Совершенствование висов и упоров
69	Контрольное выполнение висов и упоров
70	Освоение опорных прыжков
71	Совершенствование опорных прыжков
72	Контрольное выполнение опорного прыжка
73	Освоение акробатических упражнений.
74	Совершенствование акробатических упражнений
75	Контрольное выполнение акробатических упражнений
76	Развитие координационных способностей
77	Совершенствование координационных и способностей
78	Развитие силовых способностей
79	Совершенствование силовых способностей
80	Общая физическая подготовка
Основы знаний (1ч)	
81	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
Легкая атлетика (10ч)	
82	Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой прыжка в высоту
83	Совершенствование техники прыжка в высоту
84	Контрольное выполнение прыжка в высоту с разбега
85	Техника спринтерского бега
86	Контрольное выполнение техники спринтерского бега
87	Бег на выносливость 1000 м

88	Совершенствование техники метания
89	Контрольное выполнение техники метания
90	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
91	Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега
Футбол (11 ч)	
92	Овладение техникой передвижений
93	Контрольное выполнение техники перемещений
94	Освоение ударов по мячу, остановки мяча
95	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча
96	Контрольное выполнение ударов по мячу, остановки мяча
97	Освоение техники ведения мяча
98	Совершенствование техники ведения мяча
99	Контрольное выполнение техники ведения мяча.
100	Овладение техникой ударов по воротам, техники защиты.
101	Контрольное выполнение техники ударов по воротам,
102	Закрепление техники перемещений, владения мячом.



