

Физическая культура 9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в

соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 9 «А» классе по 2 часа в неделю - 34 учебных недели (66 ч. в год) .

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Метапредметные результаты

Изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД), проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Регулятивные УУД

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- выбирать физические упражнения в соответствии с физической подготовленностью
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- осуществлять контроль за развитием основных физических качеств и вносить необходимые коррективы;
- использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- концентрировать волю для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий.

Познавательные УУД

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными навыками;
- применять знания об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- формировать учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетентности);
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Коммуникативные УУД

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников
- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников
- критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, находить компромиссы

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

«Знания о физической культуре»

ученик 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;

-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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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»

Ученик 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 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;

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

Ученик 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

«Физическое совершенствование»

Ученик 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 основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке

В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Содержание учебного курса 9 класса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся», «Шагом марш!», «На месте стой»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре: ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Спортивные игры

Баскетбол: упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол: упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Кроссовая подготовка

Бег по большому и малому повороту. Бег по дистанции: мальчики- до 2 км; девочки- до 1,5 км.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Количество часов
1.	Легкая атлетика	15
2.	Кроссовая подготовка	10
3.	Спортивные игры (баскетбол)	15
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
5.	Спортивные игры (волейбол)	12

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	9 «А»		Оборудование
			план	факт	
1 четверть					
Легкая атлетика 10 часов					
1.	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1	3.09		Секундомер, рулетка

2.	Эстафетный бег	1	6.09		Секундомер, рулетка
3.	Бег (30 м)	1	10.09		Секундомер, рулетка
4.	Бег (30 м) на результат	1	13.09		Секундомер, рулетка
5.	Бег (60 м)	1	17.09		Секундомер, рулетка
6.	Бег (60 м) на результат	1	20.09		Секундомер, рулетка
7.	Прыжок в длину с места	1	24.09		Секундомер, рулетка
8.	Прыжки в длину с места на результат	1	27.09		Секундомер, рулетка
9.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	1.10		Секундомер, рулетка, малые мячи
10.	Челночный бег. Метание мяча на дальность	1	4.10		Секундомер, рулетка, малые мячи
Кроссовая подготовка 7 часов					
11.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	8.10		Секундомер, свисток
12.	Кроссовый бег до 12 минут	1	11.10		Секундомер, свисток
13.	Кроссовый бег до 13 минут	1	15.10		Секундомер, свисток
14.	Кроссовый бег до 14 минут	1	18.10		Секундомер, свисток
15.	Кроссовый бег до 15 минут	1	22.10		Секундомер, свисток
16.	Кроссовый бег до 16 минут	1	25.10		Секундомер, свисток
17.	Кроссовый бег до 17 минут	1	29.10		Секундомер, свисток
2 четверть					
Спортивные игры (баскетбол) 15 часа					
18.	ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойки передвижения, повороты, остановки	1	8.11		Фишки, баскетбольные мячи
19.	Стойки передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол	1	12.11		Фишки, баскетбольные мячи
20.	Ловля и передача мяча на месте	1	15.11		Фишки, баскетбольные мячи
21.	Ловля и передача мяча в движении	1	19.11		Фишки, баскетбольные мячи
22.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	22.11		Фишки, баскетбольные мячи
23.	Стойки передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол	1	26.11		Фишки, баскетбольные мячи
24.	Ловля и передача мяча в движении	1	29.11		Фишки, баскетбольные мячи
25.	Ловля и передача мяча в движении парой	1	3.12		Фишки, баскетбольные мячи
26.	Ловля и передача мяча в движении в тройках	1	6.12		Фишки, баскетбольные мячи
27.	Ведение мяча на месте	1	10.12		Фишки, баскетбольные мячи
28.	Ведение мяча в движении	1	13.12		Фишки,

					баскетбольные мячи
29.	Ведение мяча в движении в парах	1	17.12		Фишки, баскетбольные мячи
30.	Ведение мяча в движении в тройках	1	20.12		Фишки, баскетбольные мячи
31.	Бросок мяча в кольцо с места	1	24.12		Фишки, баскетбольные мячи
32.	Бросок мяча в кольцо с места. Игра в баскетбол	1	27.12		Фишки, баскетбольные мячи
3 четверть					
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов					
33.	ТБ. Гимнастика, ее история. Строевые упражнения	1	10.01		Гимнастические маты
34.	Висы. Строевые Упражнения	1	14.01		Гимнастические маты, шведская стенка
35.	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д)	1	17.01		Гимнастические маты, перекладина, шведская стенка
36.	Акробатика. Кувырок вперед	1	21.01		Гимнастические маты
37.	Кувырок вперед	1	24.01		Гимнастические маты
38.	Стойка на лопатках.	1	28.01		Гимнастические маты, фишки
39.	Кувырок вперед на результат. Стойка на лопатках	1	31.01		Гимнастические маты
40.	Стойка на лопатках. Кувырок назад	1	4.02		Гимнастические маты
41.	Кувырок назад на результат	1	7.02		Гимнастические маты
42.	«Мост» из положения лежа на спине	1	11.02		Гимнастические маты
43.	Комбинация из освоенных элементов	1	14.02		Гимнастические маты
44.	Опорный прыжок	1	18.02		Гимнастические маты, гимнастический мост, конь
45.	Лазанье по канату в два приема	1	21.02		Гимнастические маты, канат
46.	Лазанье по канату в два приема на результат	1	25.02		Гимнастические маты, канат
Спортивные игры (волейбол) 7 часов					
47.	ТБ. Правила игры волейбол	1	28.02		Волейбольные мячи
48.	Стойки игрока. Перемещения в стойке	1	4.03		Волейбольные мячи
49.	Подвижные игры с элементами волейбол	1	7.03		Волейбольные мячи
50.	Стойки игрока. Перемещения в	1	11.03		Волейбольные мячи

	стойке				
51.	Подвижные игры с элементами волейбол	1	14.03		Волейбольные мячи
52.	Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1	18.03		Волейбольные мячи
53.	Передача мяча сверху через волейбольную сетку	1	21.03		Волейбольные мячи
4 четверть					
Спортивные игры (волейбол) 5 часов					
54.	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед	1	4.04		Волейбольные мячи
55.	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед	1	8.04		Волейбольные мячи
56.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	1	11.04		Волейбольные мячи
57.	Нижняя прямая подача	1	15.04		Волейбольные мячи
58.	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар	1	18.04		Волейбольные мячи
Кроссовая подготовка 3 часов					
59.	ТБ. Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	22.04		Фишки, мячи, эстафетные палочки
60.	Кроссовый бег до 18 минут	1	25.04		Фишки, мячи, эстафетные палочки
61.	Кроссовый бег до 20 минут	1	29.04		Фишки, мячи, эстафетные палочки
Легкая атлетика 5 часов					
62.	Спринтерский бег. Бег с ускорением	1	6.05		Секундомер, рулетка
63.	Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м	1	13.05		Секундомер, рулетка
64.	Эстафетный бег	1	16.05		Секундомер, эстафетная палочка
65.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	20.05		Секундомер, рулетка
66.	Прыжок в высоту	1	23.05		Секундомер, рулетка