

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей технологического цикла  
Руководитель ШМО М.А. Распаева  
Протокол № 1 от 28.08.2023

Согласовано  
Зам. директора по УР Т.Н. Ватина  
Протокол № 10 от 29.08.2023

Утверждаю  
Директор школы С.В. Фещенко  
Приказ № 104/3/о от 31.08.2023



**Рабочая программа по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год**

Класс: 8

Учитель Лазаричев А.А.

Уровень: базовый

Учебник: В.И. Лях Физическая культура 8-9 класс: учебник . Москва: «Просвещение», 2021г.

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся 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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения); соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## **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. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.



Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Демонстрировать.**

**Ввести комплекс ГТО на основании Приказа мин .обр. от 23 июня 2015 года № 609.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 13 – 15 лет**

№	Физические	Контрольное	Возраст	Уровень Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	13	2	5—7	11	6	10—12	18
			14	3	7—9	12	7	12—14	20
			15	4	8—10		7	12—14	20

сидя, см

6	Силовые	Подтягивание:	13	1	5—6	8			
		на высокой перекладине	из 14	2	6—7	9			
		виса, кол-во раз (мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса	13				5	12—15	19
		лежа, кол-во раз (девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения уроков	
					(по плану)	(фактически)
1	<b>Основы знаний о физической культуре.(1ч)</b>	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Комплекс О.Р.У.	01.09	

2	Легкая атлетика(14ч)	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Комплекс О.Р.У.	05.09	
3		Спринтерский бег. Прыжки в длину	1	Комплекс О.Р.У.	06.09	
4		Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Комплекс О.Р.У.	08.09	
5		Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Комплекс О.Р.У.	12.09	
6		Прыжки в длину. Длительный бег.	1	Комплекс О.Р.У.	13.09	
7		Прыжки в длину. Метания малого мяча	1	Прыжки через скакалку 100раз	15.09	
8		Прыжки в длину. Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	19.09	

9		Метания малого мяча. Длительный бег	1	Прыжки через скакалку 100раз	20.09	
10		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	22.09	
11		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	26.09	
12		Длительный бег	1	Комплекс О.Р.У.	27.09	
13		Прыжки в высоту. Метания в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	29.09	
14		Прыжки в высоту. Метания в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	03.10	
15		Прыжки в высоту. Метания в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	04.10	

16	Волейбол(12ч)	Инструктаж по ТБ в зале. Стойка и передвижение игрока.	1	Комплекс О.Р.У.	06.10	
17		Прием и передача мяч.	1	Прыжки через скакалку 100р	17.10	
18		Прием и передача мяч. Подача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	18.10	
19		Прием и передача мяч. Подача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	20.10	
20		Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	24.10	

21		Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	25.10	
22		Подача мяча. Нападающий удар	1	Комплекс О.Р.У.	27.10	
23		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	31.10	
24		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	01.11	
25		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	03.11	

26		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	07.11	
27		Нападающий удар. Техника защиты.	1	Прыжки через скакалку 100р	08.11	
28	Гимнастика(21ч)	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	Длительный бег 10-15 мин	10.11	
29		Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	Прыжки через скакалку 100р	14.11	
30		Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Длительный бег 10-15 мин	15.11	



31		Висы и упоры. Акробатические упражнение.	1	Прыжки через скакалку 100р	17.11	
32		Висы и упоры. Акробатические упражнение	1	Комплекс О.Р.У.	28.11	
33		Висы и упоры. Акробатические упражнение.	1	Комплекс О.Р.У.	29.11	
34		Висы и упоры. Акробатические упражнение.	1	Комплекс О.Р.У.	01.12	
35		Висы и упоры. Упражнение на равновесие.	1	Комплекс О.Р.У.	05.12	

36		Висы и упоры. Упражнение на равновесие.	1	Комплекс О.Р.У.	06.12	
37		Акробатические упражнения.	1	Прыжки через скакалку 100р	08.12	
38		Акробатические упражнения.	1	Длительный бег 10-15 мин	12.12	
39		Акробатические упражнения.	1	Прыжки через скакалку 100р	13.12	
40		Акробатические упражнения.	1	Длительный бег 10-15 мин	15.12	

41		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Прыжки через скакалку 100р	19.12	
42		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Комплекс О.Р.У.	20.12	
43		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Комплекс О.Р.У.	22.12	
44		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Комплекс О.Р.У.	26.12	
45		Опорный прыжок.	1	Комплекс О.Р.У.	27.12	

46		Развитие двигательных способностей	1	Комплекс О.Р.У.	29.12	
47		Развитие двигательных способностей	1	Прыжки через скакалку 100р	09.01	
48		Развитие двигательных способностей	1	Длительный бег 10-15 мин	10.01	
49	Лыжная подготовка(24ч)	Инструктаж по ТБ Скользящий шаг	1	Длительный бег 10-15 мин	12.01	
50		Попеременный двухшажный ход	1	Длительный бег 10-15 мин	16.01	

51		Попеременный двухшажный ход	1	Длительный бег 10-15 мин	17.01	
52		Попеременный двухшажный ход	1	Длительный бег 10-15 мин	19.01	
53		Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход	1	Комплекс О.Р.У.	23.01	
54		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	24.01	
55		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	26.01	

56		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	30.01	
57		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	31.01	
58		Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	1	Длительный бег 10-15 мин	02.02	
59		Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	1	Длительный бег 10-15 мин	06.02	
60		Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Длительный бег 10-15 мин	07.02	

61		Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Длительный бег 10-15 мин	09.02	
62		Одновременны двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Длительный бег 10-15 мин	13.02	
63		Попеременный четырехшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Комплекс О.Р.У.	14.02	
64		Попеременный четырехшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Комплекс О.Р.У.	16.02	
65		Попеременный четырехшажный ход.	1	Комплекс О.Р.У.	27.02	

66		Преодоление контруклона.	1	Комплекс О.Р.У.	28.02	
67		Преодоление контруклона.	1	Комплекс О.Р.У.	01.03	
68		Попеременный четырехшажный.	1	Длительный бег 10-15 мин	05.03	
69		Преодоление контруклона.	1	Длительный бег 10-15 мин	06.03	
70		Принять контрольные нормативы на дистанции 3км	1	Длительный бег 10-15 мин	08.03	



71		Спуски с изменением стоек	1	Длительный бег 10-15 мин	12.03	
72		Спуски с изменением стоек	1	Длительный бег 10-15 мин	13.03	
73	Волейбол(9ч)	Инструктаж по ТБ в зале. Стойка и передвижение игрока.	1	Прыжки через скакалку 100р	15.03	
74		Прием и передача мяча. Поддача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	19.03	
75		Прием и передача мяча. Поддача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	20.03	

76		Подача мяча. Нападающий удар.	1	Прыжки через скакалку 100р	22.03	
77		Тактика игры Нападающий удар.	1	Прыжки через скакалку 100р	26.03	
78		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Прыжки через скакалку 100р	27.03	
79		Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	29.03	
80		Тактика игры. Подача мяча.	1	Комплекс О.Р.У.	02.04	

81		Прием и передача мяча. Тактика игры	1	Комплекс О.Р.У.	03.04	
82	Легкая атлетика(21ч)	Инструктаж по ТБ Прыжки в высоту.	1	Комплекс О.Р.У.	05.04	
83		Прыжки в высоту. Метания малого мяча в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	16.04	
84		Прыжки в высоту. Метания малого мяча в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	17.04	
85		Прыжки в высоту. Метания малого мяча в цель.	1	Длительный бег 10-15 мин	19.04	

86		Спринтерский бег.	1	Длительный бег 10-15 мин	23.04	
87		Спринтерский бег.	1	Длительный бег 10-15 мин	24.04	
88		Спринтерский бег.	1	Длительный бег 10-15 мин	26.04	
89		Спринтерский бег.	1	Длительный бег 10-15 мин	30.04	
90		Прыжки в длину. Длительный бег	1	Прыжки через скакалку 100р	01.05	

91		Прыжки в длину.	1	Прыжки через скакалку 100р	03.05	
92		Прыжки в длину.	1	Прыжки через скакалку 100р	07.05	
93		Прыжки в длину Спринтерский бег.	1	Прыжки через скакалку 100р	08.05	
94		Прыжки в длину. Длительный бег	1	Прыжки через скакалку 100р	10.05	
95		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	14.05	

96		Метания малого мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	15.05	
97		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	17.05	
98		Метания малого мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	20.05	
99		Метания малого мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	21.05	
100		Длительный бег	1	Длительный бег 10-15 мин	22.05	

101-102		Развитие двигательных способностей	2	Длительный бег 10-15 мин	23.05 24.05	
---------	--	--	---	-----------------------------	----------------	--