

Фещенко

Светлана

Васильевна



Подписано цифровой  
подписью  
Фещенко Светлана Васильевна  
DN: cn = Фещенко Светлана  
Васильевна, c=RU  
Причина: Я-автор этого  
документа  
Местонахождение:  
Ульяновская область,  
Тереньгульский р-н, с  
Байдулино, ул. 50 лет Победы,  
д.12  
Дата: 2024.09.10 10:58:29  
+09'00'

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

«Рассмотрено»

на заседании ШМО учителей  
технологического цикла цикла  
протокол №1 от 27.08.2024 г.

Руководитель ШМО М.А. Распаева  
/Распаева М.А./

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

Г.А. Лямаева / Лямаева Г.А./

Протокол №1 от 28.08.2024г.

«Утверждаю»

Директор С.В. Фещенко

Приказ № 107/1/о от 29.08.24г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 8 класса

с.Байдулино2024

## 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 долговую 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	
			14											175	190—205	220	155
			15											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 13 2 5—7 11 6 10—12 18 вперед из 14 3 7—9 12 7 12—14  
 20 положения 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  
 вися, кол-во раз (мальчики) 15 3 7—8 10

на низкой перекладине из вися 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.	03.09	
2	Легкая атлетика(14ч)	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Комплекс О.Р.У.	04.09	
3		Спринтерский бег. Прыжки в длину	1	Комплекс О.Р.У.	05.09	
4		Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Комплекс О.Р.У.	10.09	

5		Спринтерский бег. Прыжки в длину.	1	Комплекс О.Р.У.	11.09	
6		Прыжки в длину. Длительный бег.	1	Комплекс О.Р.У.	12.09	
7		Прыжки в длину. Метания малого мяча	1	Прыжки через скакалку 100раз	17.09	
8		Прыжки в длину. Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	18.09	

9		Метания малого мяча. Длительный бег	1	Прыжки через скакалку 100раз	19.09	
10		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	24.09	

11		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	25.09	
12		Длительный бег	1	Комплекс О.Р.У.	26.09	
13		Прыжки в высоту. Метания в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	01.10	
14		Прыжки в высоту. Метания в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	02.10	
15		Прыжки в высоту. Метания в цель.	1	Комплекс О.Р.У.	03.10	
16	Волейбол(12ч)	Инструктаж по ТБ в зале. Стойка и передвижение игрока.	1	Комплекс О.Р.У.	15.10	

17		Прием и передача мяч.	1	Прыжки через скакалку 100р	16.10	
18		Прием и передача мяч. Подача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	17.10	
19		Прием и передача мяч. Подача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	22.10	
20		Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	23.10	

21		Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	24.10	
22		Подача мяча. Нападающий удар	1	Комплекс О.Р.У.	29.10	
23		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	30.10	
24		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	31.10	
25		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	05.11	



26		Прием и передача мяча. Нападающий удар.	1	Комплекс О.Р.У.	06.11	
27		Нападающий удар. Техника защиты.	1	Прыжки через скакалку 100р	07.11	
28	Гимнастика(21ч)	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	Длительный бег 10-15 мин	12.11	
29		Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	Прыжки через скакалку 100р	13.11	
30		Висы и упоры. Акробатические упражнения.	1	Длительный бег 10-15 мин	14.11	

31		Висы и упоры. Акробатические упражнение.	1	Прыжки через скакалку 100р	26.11	
32		Висы и упоры. Акробатические упражнение	1	Комплекс О.Р.У.	27.11	
33		Висы и упоры. Акробатические упражнение.	1	Комплекс О.Р.У.	03.12	
34		Висы и упоры. Акробатические упражнение.	1	Комплекс О.Р.У.	04.12	
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.	10.12	
37		Акробатические упражнения.	1	Прыжки через скакалку 100р	11.12	
38		Акробатические упражнения.	1	Длительный бег 10-15 мин	12.12	
39		Акробатические упражнения.	1	Прыжки через скакалку 100р	17.12	
40		Акробатические упражнения.	1	Длительный бег 10-15 мин	17.12	

41		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Прыжки через скакалку 100р	18.12	
42		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Комплекс О.Р.У.	19.12	
43		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Комплекс О.Р.У.	24.12	
44		Опорный прыжок. Акробатические упражнения	1	Комплекс О.Р.У.	24.12	
45		Развитие двигательных способностей	1	Комплекс О.Р.У.	25.12	

46		Развитие двигательных способностей	1	Комплекс О.Р.У.	25.12	
47		Развитие двигательных способностей	1	Прыжки через скакалку 100р	26.12	
48		Развитие двигательных способностей	1	Длительный бег 10-15 мин	26.12	
49	Лыжная подготовка(24ч)	Инструктаж по ТБ Скользящий шаг	1	Длительный бег 10-15 мин	15.01	
50		Попеременный двухшажный ход	1	Длительный бег 10-15 мин	16.01	

51		Попеременный двухшажный ход	1	Длительный бег 10-15 мин	21.01	
52		Попеременный двухшажный ход	1	Длительный бег 10-15 мин	21.01	
53		Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход	1	Комплекс О.Р.У.	22.01	
54		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	23.01	
55		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	28.01	

56		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	29.01	
57		Одновременный одношажный ход. Коньковый ход	1	Комплекс О.Р.У.	30.01	
58		Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	1	Длительный бег 10-15 мин	04.02	
59		Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	1	Длительный бег 10-15 мин	05.02	
60		Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Длительный бег 10-15 мин	06.02	

61		Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Длительный бег 10-15 мин	11.02	
62		Одновременны двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Длительный бег 10-15 мин	12.02	
63		Попеременный четырехшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Комплекс О.Р.У.	13.02	
64		Попеременный четырехшажный ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Комплекс О.Р.У.	25.02	
65		Попеременный четырехшажный ход.	1	Комплекс О.Р.У.	26.02	



66		Преодоление контруклона.	1	Комплекс О.Р.У.	27.02	
67		Преодоление контруклона.	1	Комплекс О.Р.У.	04.03	
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	11.03	

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	18.03	
74		Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	19.03	
75		Прием и передача мяча. Подача мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	20.03	

76		Подача мяча. Нападающий удар.	1	Прыжки через скакалку 100р	25.03	
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	01.03	
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.	15.04	
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	22.04	

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	29.04	
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	06.05	
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	08.05	
95		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	13.05	

96		Метания малого мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	13.05	
97		Метания малого мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	14.05	
98		Метания малого мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	14.05	
99		Метания малого мяча.	1	Прыжки через скакалку 100р	15.05	
100		Длительный бег	1	Длительный бег 10-15 мин	20.05	

101-102		Развитие двигательных способностей	2	Длительный бег 10-15 мин	21.05 22.05	
---------	--	--	---	-----------------------------	----------------	--