

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1**  
**Муниципального образования «Старомайнский район»**  
**Ульяновской области**

---

*«Рассмотрено*

*«Согласовано»*

*«Утверждаю»*

*на заседании МО»*

Заместитель

Директор

Протокол № 1

директора по УВР

МОУ «Старомайнская

от «26»августа 2021г

МОУ «Старомайнская  
средняя школа № 1»

средняя школа № 1»

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_

Н.Н. Рыжова

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Приказ № 32/2-ОД

«27» августа 2021года

от «27» августа 2021года

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: физическая культура

Класс: 8

Уровень общего образования: Основное общее образование

Учитель: \_Шаммасова Л.В., первая категория.

Срок реализации программы: 2021-2022г.

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе: программы: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2013.-104 с.) рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации

Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011 год; рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Шаммасова Л.В.

(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы,  
протокол № 1 от «30» августа 2021 года

р.п. Старая Майна

2021 – 2022 учебный год

**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа разработана на основании следующих документов:**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования.
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия по учебнику М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразовательной организации / В.И. Лях. - 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.
4. Учебного плана МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.14 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
6. Положение о рабочей программе МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1»  
- Лисицкая Т.С. Обучение в 8 классе по учебнику «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А.Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель, 2012.  
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура. Спортивный дневник школьника 8 класс.

## ***Планируемые результаты изучения учебного курса***

### ***Личностные:***

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

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:***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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:***

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**К концу 8 класса**

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;



- ориентироваться в понятии «физическая подготовка, характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### ***Содержание учебного предмета***

#### ***Основы знаний 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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

**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.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b><i>13</i></b>
1 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт.	1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени.	1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
9 урок	Техника прыжка в высоту(перешагивание) Обучение с 7-9 шагов разбега	1
10 урок	Бег на 60 метров на результат.	1
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров.	1
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение).	1
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м).	1
	<b><i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (уроки по баскетболу) 11</i></b>	
14 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
15 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1

16 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
17 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1
18 урок	Броски двумя руками с места.	1
19 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1
20 урок	Вырывание, выбивание мяча.	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
22 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в баскетбол.	1
	<b><i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (уроки по баскетболу)</i></b>	<b>3</b>
25 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
26 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
27 урок	Двусторонняя игра в баскетбол.	1
	<b><i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i></b>	<b>21</b>
28 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
29 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад.	1
30 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	1
31 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1
32 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1
33 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
34 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
35 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1

36 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1
37 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1
38 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1
39 урок	Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей	1
40 урок	Освоение висов. Подтягивание.	1
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42 урок	Подтягивание. Развитие гибкости	1
43 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1
44 урок	Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей	1
45 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1
	<b><i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>	<b><i>18</i></b>
46 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
47-48 урок	Попеременный двухшажный ход.	2
49-50 урок	Одновременный бесшажный ход	2
51-52 урок	Одновременный двухшажный ход.	2
53-54 урок	Коньковый ход без палок	2
55 урок	Спуск наискось	1
56 урок	Подъём ступающим шагом	1
57 урок	Торможение упором	1
58 урок	Игры на лыжах	1
59 урок	Непрерывное передвижение	1
60 урок	Скользящий шаг	1
61 урок	Попеременный двухшажный ход	1

62 урок	Одновременный бесшажный ход	1
63 урок	Спуски и подъёмы	1
	<b><i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ</i></b>	<b>15</b>
64 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
65-66 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	2
67-68 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	2
69-70 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	2
71-72 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	2
73 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
74 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1
75 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1
76 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	1
77 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол.	1
	<b><i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА</i></b>	<b>12</b>
79 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1
80 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1
81 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1
82 урок	Ведение мяча, отбор мяча.	1
83 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1
84 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1

85 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1
86 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
87 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1
88 урок	Двусторонняя игра в футбол.	1
89 урок	Игра в футбол по основным правилам	1
90 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.	1
	<b><i>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</i></b>	<b><i>15</i></b>
91 урок	Разучивание техники прыжка в высоту с4-5 шагов	1
92 урок	Закрепление техники прыжка в высоту с4-5 шагов	1
93-94 урок	Закрепление челночного бега 3x10м	2
95-96 урок	Разучивание метание мяча в цель	2
97-99 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель	2
99-100 урок	Совершенствование метание мяча на дальность	2
101-102 урок	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2
103	Эстафетный бег	1
104	Эстафетный бег	1
105	Преодоление препятствия	1

