

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол №1 от «28» августа 2024 г. Руководитель ШМО Е.В.Арина	Заместитель директора по УВР  О.Г.Чатта от «28» августа 2024 г.	Приказ №387 от «30» августа 2024 г. Директор МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.  А.В.Чечуков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 8 класса основного общего образования
нам 2024-2025 учебный год

Ульяновск 2024

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ) (ред. От 04.08.2023);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 (редакция от 7 декабря 2022 г. № 568);
3. Федеральная образовательная программа основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования");
4. Федеральные рабочие программы воспитания. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021N2);
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.;
7. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В. (протокол от 26.08.2024 № 1 Педагогического Совета);
8. Учебный план МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.;
9. Учебный календарный график МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В. на текущий учебный год;

10. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы»: учебник для общеобразовательных организаций: /М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. Просвещение 2020.

11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Рабочая программа по физической культуре в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели.

1. Планируемые результаты изучения предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- 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 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 спортивнооздоровительной 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 вперед 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).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). История возникновения комплекса ГТО. Возрождение современного комплекса ГТО. Как правильно сдавать нормативы ГТО.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в

управлении движениями. Психические процессы в обучении двигательных действий Самонаблюдение и самоконтроль. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. 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 упражнений (технических, ошибок). Измерение резервов организмами 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.

Прикладноориентированная 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.

Конькобежный спорт. Передвижение на коньках. Повороты, торможения, скольжение, преодоление препятствий

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Плавание. Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	К-во
1	ТБ на уроках легкой атлетики. История зарождения комплекса ГТО. Новый комплекс ГТО Низкий старт до 30 м, круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств..	1
2	Как сдавать нормативы ГТО Низкий старт, бег на результат 30 м Эстафета. Высокий старт. Финиширование Старты из различных положений. Низкий старт	1
3	Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега, приземления.	1
4	Бег 60м. – норматив ГТО. Прыжки с разбега Развитие скоростно - силовых качеств.	1
5	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную, вертикальную цели. Развитие выносливости. Значение НС в управлении движениями и регуляции систем. Метание малого с места в горизонтальную, вертикальную цели	1
6	Метание Броски и ловля набивного мяча с 2-3 м. Метание малого мяча на дальность -норматив ГТО Развитие скоростно – силовых качеств.	1
7	Бег 2 км - норматив ГТО. ОРУ. Развитие общей выносливости	1
8	Бег 1000м на результат. Развитие общей выносливости	1
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
10	Стойка и передвижения игрока Остановка на 2 шага. Правила игры в баскетбол. Передача мяча 2 руками от груди в движении. Игра Развитие координационных способностей.	1
11	Передача мяча 2 руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини- баскетбол.	1
12	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол Волейбол: передвижения, остановки,	1

	повороты и стойки. Развитие координационных способностей.	
13	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
14	Волейбол: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Терминология. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
15	Волейбол: Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Развитие координационных способностей	1
16	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3.	1
17	Бросок в кольцо. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игры в баскетбол и волейбол.	1
18	Повторение элементов волейбола. Игра 4х4 с заданием в защите. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола.	1
19	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. СУ. Упражнения на развитие силы	1
20	Акробатика. Упражнения на развитие силы. Кувырки вперед и назад. Девочки - разучивание шагов «Польки» на бревне; мальчики - лазание по канату.	1
21	Объяснение о само страховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1
22	Акробатика. Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев (м),	1
23	Акробатика. Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев (м), Длинный кувырок, стойка на голове (м), Мост и поворот в упор(д) Упражнения на координацию	1
24	Длинный кувырок, стойка на голове (м), Мост и поворот в упор(д) Упражнения на гибкость	1
25	Акробатика. Подъем махом назад в сед ноги врозь (м), Из вися присев в вис прогнувшись(д) Эстафеты с предметами. Упражнения на пресс. Подъем завесом вне (м), Вис лежа на нижней жерди, сед боком, соскок (д) Полоса препятствия	1
26	Упражнения на пресс– норматив ГТО Прыжки через	1

	скакалку. Полоса препятствий	
27	Упражнения на гимнастической скамейке, на бревне. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне. Упражнения на развитие двигательных качеств. Опорный прыжок.	1
28	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Упражнения на силу. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1
29	Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90° (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
30	Прикладное значение гимнастики. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100).	1
31	Совершенствование техники опорного прыжка. Отжимание – норматив ГТО для девочек. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища. Полоса препятствия.	1
32	Оценивание освоение опорного прыжка. Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Подтягивание – норматив ГТО	1
33	Полоса препятствий из 5-6 препятствий. Эстафеты. Развитие координационных способностей Гимнастическая полоса препятствий.	1
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Прохождение 2км.	1
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение «плугом». Прохождение 2км.	1
36	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом»	1
37	Коньковый ход. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км	1
38	Поворот «плугом» Коньковый ход. Применение лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км	1
39	Спуски с поворотами. Применение лыжных ходов на дистанции 4,5 км.	1
40	Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	1
41	Техника безопасности на коньках. Свободное катание по прямой и повороту	1
42	Движения рук на прямой. Катание на координацию.	1

	Развитие быстроты со старта.	
43	Движения рук на повороте. Бег по прямой и повороту. Движения рук на прямой и повороте с переходом для смены дорожки.	1
44	Движения рук. Бег по прямой и повороту. Катание на координацию. Развитие скоростной выносливости. Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук. 300 м.	1
45	Развитие быстроты и скоростной выносливости. 300 м. Повторение пройденного. Игры на коньках.	1
46	Бег до 20 минут в среднем темпе. Круговые эстафеты, этап до 150 м	1
47	Бег до 20 - 30 минут. Эстафеты с предметами. Круговая тренировка	1
48	Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3. Учебно-тренировочная игра 4х4. технику броска в кольцо с линии штрафного броска.	1
49	Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. Совершенствование техники попаданий в кольцо с линии штрафного броска. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу.	1
50	Штрафной бросок. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу. 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий. Учебная игра	1
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивным играм. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
52	Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе.	1
53	Приемы самоконтроля. Прыжки в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты с набивными мячами.	1
54	Прыжки в высоту с разбега на результат. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 7 мин	1
55	Челночный бег 3х10м. Игра «Перестрелка». Бег до 7 мин с несколькими ускорениями. Элементы баскетбола и волейбола. Учебные игры	1
56	Комплекс упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный бег до 8 мин	1
57	Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу. Бег до 8 мин. Комплекс с набивными мячами в парах. Техника низкого старта. Учебно-тренировочная	1

	игра.	
58	Низкий старт. Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5. Медленный бег до 8 мин	1
59	Бег 60м на время. Игра «Мяч в воздухе».	1
60	Бег 30м на время Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Игры	1
61	Прыжки в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1
62	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег до 7 мин.	1
63	Упражнения на сопротивление. Прыжки и метание мяча с разбега. Медленный бег до 10 мин.	1
64	Прыжки в длину с разбега на результат. Упражнение на силу. Бег до 10 – 12 мин.	1
65	Метание мяча ГТО. Специально - беговые упражнения, многоскоки.	1
66	Прыжок в длину на дальность – норматив ГТО.. Развитие скоростной -силовых качеств. Правила соревнований.	1
67	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
68	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность– норматив ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств	1