




МАОУ «Речицкая СОШ»

<p>«<i>Расмотрено</i>» Руководитель ШМО: Новикова С.Н.  Протокол от 31.08.2023 № 1</p>	<p>«<i>Согласовано</i>» Зам. по УВР: Ковалева В.Г.  Дата 31.08.2023г</p>	<p>«<i>Утверждено</i>» Директор школы Петровская О.М.  Приказ от 31.08.2023 №122</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Для 7-8 класса

**Программу разработала:
Учитель физической культуры
Новикова С.Н.
на 2023–20234 уч. год**

п.Речица

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7-8 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программы «Физическое воспитание учащихся 5–9 классов» (В. И. Ляха, М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.), «Физическая культура. 8-9 классы»: учеб. для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С Петров– М.: Вентана - Граф, 2016. – 96 с. .), «Физическая культура. 8- 9 классы»: учеб. для общеобразоват. учреждений учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С Петров– 3 изд.,

Согласно школьному учебному плану на изучение физической культуры в 7-8 классе выделяется по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели)..

планируемые результаты освоения физической культуры.

Результаты освоения программногo материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7-8 классе

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 начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

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 под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее 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 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, некоторых 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 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;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

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;
- рациональное планирование под руководством взрослых 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 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 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 об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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 и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность под руководством взрослых 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;

В области физической культуры:

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Реализация воспитательного потенциала урока (согласно рабочей программы воспитания) предполагает следующее:

- УСТАНОВЛЕНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ УЧИТЕЛЕМ И ЕГО УЧЕНИКАМИ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОЗИТИВНОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИМИСЯ ТРЕБОВАНИЙ И ПРОСЬБ УЧИТЕЛЯ, ПРИВЛЕЧЕНИЮ ИХ ВНИМАНИЯ К ОБСУЖДАЕМОЙ НА УРОКЕ ИНФОРМАЦИИ, АКТИВИЗАЦИИ ИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Содержание

Знания о физической культуре (1 час)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(1 час)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: перекувырки вперед и назад, кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты** стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

. *Лазанье по канату до высоты – 2 м.*

Гимнастическая полоса препятствий

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки (подготовка).

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; подъем «елочкой», подъем «лесенкой», спуск в высокой стойке, спуск в основной стойке, *спуск низкой стойке*, по ровной поверхности; торможение «плугом».

Спортивные игры.

Баскетбол: *стойка игрока; перемещения в стойке;* ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: *стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу;* игра по упрощенным правилам.

Лепта: стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 7-8 класса

В авторскую программу внесены изменения в базовую часть распределения часов, так как для единоборств и плавания нет материально-технической базы эти часы перенесены в вариативную часть на лёгкую атлетику, спортивные игры, гимнастика

№	Вид программного материала	Количество уроков
		класс
		7-8
	Базовая часть	98
1	Основы знаний	1
2	Гимнастика с элементами акробатики	17
3	Лёгкая атлетика	32

4	Спортивные игры(волейбол, баскетбол)	27
5	Лыжная подготовка	21
	Вариативная часть	4
6	Лёгкая атлетика	2
7	Спортивные игры	2
8		
	итого	102

тематическое планирование**7 -8 класс**

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов
I четверть (27 часов)		
1	. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Урок- игра. Спортивная игра «Русская лапта»	1
4-5	С.Б.У. Высокий старт- низкий старт, бег на короткие дистанции	2
6	Урок – игра. Спортивная игра «Русская лапта»	1
7-8	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	2
9	Урок – игра. Спортивная игра « лапта	1
10	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
11	Метание малого мяча, прыжок в высоту с разбега	1
12	Урок – игра. Спортивная игра «лапта	1
13	.Метание малого мяча, прыжок в высоту с разбега	1
14	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	1
15	Урок – игра. Спортивная игра «лапта	1
16 17	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий.	2

18	Урок – игра. Спортивная игра «лапта»	1
Баскетбол (9 часов)		
19-20	Инструктаж по баскетболу. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Стойки и перемещения игрока	2
21	Урок –игра. Баскетбол по упрощенным правилам	1
22-23	Ведение мяча на месте в движении, броски в кольцо с различной дистанции	2
24	Урок –игра. Баскетбол по упрощенным правилам	1
25	Ведение мяча. Броски мяча. Комбинации.	1
26	Вырывание и выбивание мяча .перехват мяча Позиционное нападение	1
27	Урок –игра. Баскетбол по упрощенным правилам	1
II четверть (21 час) гимнастика		
28	инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Изучает историю гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1
29	Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1
30	Урок - игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1
31	Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1
32	Подтягивание в висе. Висы и упоры.	1
33	Урок – игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов	1
34	Техника выполнения опорных прыжков. Строевые упражнения.	1
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1

36	Урок – игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1
37	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1
38	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1
39	Урок – игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1
40	Акробатические упражнения. Перекаты.	1
41	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1
42	Урок – игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1
43-44	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	2
45	Урок – игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1
46-47	Акробатические упражнения и комбинация.	2
48	Урок – игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1
	III четверть (30 часов)	
	Лыжная подготовка. (18часОВ)	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы. Повороты на месте. Теоретический материал.	1
50	повороты на месте переступанием. Одновременный одношажный ход. Выполняет прохождение дистанции 500 м.	1
51	Урок – игра. Эстафеты гонки с преследованием	1
52-53	Лыжные ходы.Одновременный бесшажный ход. прохождение дистанции 500 м..	2
54	Урок – игра. Эстафеты гонки с преследованием	1

55-56	Лыжные ходы.. Повороты и ходьба на лыжах. Сдают нормы	2
57	Лыжные ходы.Прохождение дистанции. 800 м. Одновременный бесшажный ход повороты на лыжах.	1
58-59	Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.Прохождение дистанции.	2
60	Урок – игра. Эстафеты гонки с преследованием	1
61	одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	1
62	Спуски и подъёмы, торможения на лыжах. Прохождение дистанции 1500м	1
63	Урок – игра. Эстафеты гонки с преследованием	1
64	передвижения на лыжах. Участвует в играх и игровых упражнения на лыжах.. Лыжные гонки 2 км	1
65-66	торможение плугом. Подъем «получелочкой». Прохождение дистанции 3000 м	2
	Волейбол 12 часов	
67	Т.Б. при занятиях по волейболу. Стойки и передвижения волейболиста. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче	1
68	Урок –игра. Пионербол с элементами волейбола	1
69-70	Прием и передача мяча на месте в парах, тройках.	2
71	Урок – игра. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
72-73	подача мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м	2
74	Урок – игра. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1
75	подача мяча, приём мяча снизу Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание, подача мяча	1
76	Подвижная игра «Поддай и попади».игра пионербол с элементами волейбола	1

77-78	Н/у имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером	2
	IV четверть (24часов) Волейбол (9 часов)	
79	Стойки и перемещения игрока, передачи мяча.	1
80	Передачи и подачи мяча.	
81	Урок –игра. Волейбол про упрощённым правилам	
82	Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести	1
83	. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч.	1
84	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств..	1
85	Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой	1
86-87	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций...	2
	Легкая атлетика (18 часов)	
88	инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике Спринтерский бег.	1
89	высокий старт до 10 -15 м. бег с ускорением 30 -40 м. специальные беговые упражнения, развивает скоростные возможности	1
90	Урок – игра. Спортивная игра «Русская лапта».. удары по мячу, ускорения и пробежки, осаливания и самоосаливание,	1
91	Беговые упражнения. Спринтерский бег. правила эстафетного бега (правило передачи эстафетной палочки).	1

92	Беговые упражнения. старты из разных положений.. бег 60 м. тестирование	1
93	Урок – игра. Спортивная игра «Мини - футбол».	1
94-95	Прыжок в длину с разбега, прыжковые упражнения, многоскоки	2
96	Спортивная игра «Русская лапта».. удары по мячу, ускорения и пробежки, осаливания и самоосаливание,	1
97	Отталкивание разбег в прыжке в длину способом « согнув ноги», прыжок с 9-13 шагов разбега. тестирование	1
98	метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м, специальные прыжковые упражнения. Развивает скоростно-силовые качества. .	1
99	Урок – игра. Спортивная игра «Русская лапта».	1
100	метание мяча на цель. Развивает выносливость. Бег 1000 м.	1
101	.метание мяча на дальность. Мальчики - « 5»-34; «4»-28; «3»-22. Девочки - « 5»-24. «4»-20. «3»-17.	1
102	Урок – игра. Спортивная игра «Русская лапта»..	1