

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ Лицея № 40
от 31.08.18 № 244
Приморского района
Санкт-Петербурга

 (Н.Г. Милокова)
« 24 » августа 2018 года

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицея № 40
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.18 № 10)

Рабочая программа
составлена на основе ФГОС основного общего образования
по предмету **Физическая культура**
класс **8**

учитель **Савченко Олег Милодинович**
Куринов Виктор Вадимович

Рассмотрена на заседании
методического объединения
МО учителей ОБЖ, физической культуры, музыки, ИЗО и технологии
Протокол № 1 от « » августа 201 г.
руководитель Савченко Олег Милодинович

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Хорошева . О. А

« » _____ 201 г.

Срок действия программы: 2018 – 2019 учебный год

Санкт- Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов разработана с целью исполнения:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897

в соответствии с:

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 "О рабочих программах рабочих предметов";
- Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 N 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Учебным планом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № 159-д от 02.06.2016)
- календарным учебным графиком ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга на 2018/2019 учебный год;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Уставом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 №2317-р)
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицея № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга № -д от 24.06.2016)

с учетом учебно-методического комплекса, (включающих в себя авторскую программу по предмету) Рабочая программа по физической культуре разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011.

Программа изучения учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 11 лет обучения, с 1 по 11 классы.

Учебный план лицея, составленный с учетом требований федерального государственного стандарта отводит для обязательного изучения предмета «физической культуры» в 8 классе 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

Цель изучения учебного предмета «содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи, определяющие изучения учебного предмета «физическая культура» в 8 классах:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

В ходе реализации программы используется традиционная классическая технология с элементами развивающих технологий:

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения)

Игровые технологии

Игровые технологии в среднем и старшем школьном возрасте

Особенностью реализации данной рабочей программы по «физической культуре» является следующие параметры:

Параметры	Особенности реализации
Учет особенностей контингента обучающихся	В 8 классах учащиеся обладают достаточно хорошим уровнем физической подготовки ,что отображается на сдаче нормативах
Учет современной проблематики общества	Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой в виду отсутствия специализированных мест для проведения занятий. В разделе гимнастика упражнения на брусьях и бревне заменены на задания с использованием турников и гимнастических скамеек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

С целью достижения личностных и метапредметных результатов, формируемых в ходе изучения обучающимися учебного предмета «физическая культура», в ходе реализации данной рабочей программы у обучающихся будут сформированы следующие учебные универсальные действия (УУД):

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.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

8 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

8 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

8 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

8 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Контроль знаний.

Перечень рекомендованных упражнений для определения уровня физической подготовленности учащихся 8 класса

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3
3	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
4	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
5	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку 1 мин	120	115	110
10	Прыжки через скакалку 25 сек	58	56	54
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
12	Поднимание туловища	50	45	35
13	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
14	Прыжок в длину с места	200	180	160
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 30 м, с	5,0	5,5	5,9
3	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
4	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290

5	Метание малого мяча 150г	28	23	18
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385
8	Наклон вперед сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку 1 мин	130	90	60
10	Прыжки через скакалку 25 сек	66	64	62
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
12	Поднимание туловища	35	25	20
13	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
14	Прыжок в длину с места	180	160	140

Нормативы разработаны на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича

Критерии и нормы оценивания на основании положения о системе оценивания и нормах оценок по предметам (Протокол №7 от 31.08. 2015г)

Оборудование:

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр (диск, флеш)	Д	
Компьютер	Д	
<i>Учебно - практическое оборудование</i>		
Козел гимнастический	Д	
Мост гимнастический	Д	
Стенка гимнастическая	К	
Скамейка гимнастическая	К	
Комплект навесного оборудования:		
перекладина	Д	
Турник	П	
Мячи:		
набивной 1кг	Ф	
мяч 150 г	Д	
мяч малый (теннисный)	К	
мяч малый (мягкий)	К	
баскетбольные мячи	Ф	
волейбольные мячи	Ф	
Фитбольный мяч	Д	
Футбольный мяч	Д	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	
Скакалка длинная	П	
Мат гимнастический	П	
Кегли	Ф	
Кубики	П	

Барьеры (пластмассовые)	П	
Конусы	П	
Обруч	П	
Степ-платформа	П	
фишки	К	
Лапта	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойки для прыжков в высоту	Д	
Рулетка измерительная	Д	
Секундомер	Д	
Свисток	Д	
Стартовые флажки	Д	
Эстафетные палочки	П	

Тематическое планирование

в 8 классе

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний в процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	10
1.3	Кроссовая подготовка	10
1.4	Волейбол	21
1.5	Гимнастика	18
2	Вариативная часть. Спортивные игры	21
2.1	Баскетбол	
1	Базовая часть	
1.3	Кроссовая подготовка	8
1.2	Легкая атлетика	11
2.2	Резерв	3
	Итого	102

Календарно – тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
1	Организационно-методические указания на уроках физической культуры по легкой атлетике. Информация о ТБ			Комплекс 1
2	Спринтерский бег			Комплекс 1
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			Комплекс 1
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта			Комплекс 1
5	Тестирование бега 500/800 м с высокого старта			Комплекс 1
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			Комплекс 1
7	Прыжок в длину с разбега на результат			Комплекс 1
8	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			Комплекс 1
9	Метание мяча на дальность с разбега			Комплекс 1
10	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.			Комплекс 1
11	Спортивная игра «Футбол»			Комплекс 1
12	Бег на 1000 м			Комплекс 1
13	Тестирование прыжка в длину с места			Комплекс 1
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.			Комплекс 1
15	Тестирование наклона туловища вперед из положения сидя			Комплекс 1
16	Тестирование подтягивания на перекладине			Комплекс 1

17	Тестирования сгибания и разгибания рук в упоре лежа			Комплекс 1
18	Тестирование виса на перекладине			Комплекс 1
19	Сочетание приемов передвижений игрока			Комплекс 1
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением			Комплекс 1
21	Бросок двумя руками от головы			Комплекс 1
22	Передачи мяча двумя руками от груди на месте			Комплекс 1
23	Передачи мяча двумя руками от груди в движении			Комплекс 1
24	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках			Комплекс 1
25	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4)			Комплекс 1
26	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок			Комплекс 1
27	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок			Комплекс 2
28	Учебная игра. Личная защита			Комплекс 2
29	Учебная игра. Быстрый прорыв.			Комплекс 2
30	Учебная игра . Личная защита.			Комплекс 2
31	Кувырок вперед и назад.			Комплекс 2
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках.			Комплекс 2
33	Кувырок назад в стойку ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене.			Комплекс 2
34	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.			Комплекс 2
35	Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.			Комплекс 2
36	Акробатическая комбинация			Комплекс 2
37	Контрольный урок по акробатике.			Комплекс 2
38	Круговая тренировка			Комплекс 2
39	Комбинация на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д)			Комплекс 2
40	Комбинация на параллельных брусьях (м) и разновысоких брусьях (д)			Комплекс 2
41	Комбинация на параллельных			Комплекс 2

	и разновысоких брусьях			
42	Контрольный урок по выполнению комбинаций на брусьях			Комплекс 2
43	Круговая тренировка			Комплекс 2
44	Упражнения на степ – платформе			Комплекс 2
45	Опорный прыжок через гимнастического козла			Комплекс 2
46	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги» (м); ноги врозь (д)			Комплекс 2
47	Контрольный урок по опорным прыжкам через гимнастического козла			Комплекс 2
48	Гимнастическая полоса препятствий			Комплекс 3
49	Организационно-методические указания на уроках физической культуры по волейболу.			Комплекс 3
50	Передача мяча двумя руками сверху в парах			Комплекс 3
51	Передача мяча двумя руками сверху над собой			Комплекс 3
52	Передача мяча двумя руками сверху через сетку			Комплекс 3
53	Игра в мини-волейбол			Комплекс 3
54	Прием мяча двумя руками снизу			Комплекс 3
55	Нижняя прямая подача			Комплекс 3
56	Прием мяча двумя руками снизу после подачи			Комплекс 3
57	Нижняя прямая подача			Комплекс 3
58	Игры в мини-волейбол			Комплекс 3
59	Прямой нападающий удар			Комплекс 3
60	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Комплекс 3
61	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом			Комплекс 3
62	Игра в мини-волейбол			Комплекс 3
63	Контрольный урок по волейболу			Комплекс 3
64	Бег с ускорением из различных исходных положений			Комплекс 3
65	Бег с преодолением препятствий			Комплекс 3

66	Бег в равномерном темпе 3 мин			Комплекс 3
67	Бег в равномерном темпе 3 мин			Комплекс 3
68	Бег в равномерном темпе 4 мин			Комплекс 3
69	Бег в равномерном темпе 4 мин			Комплекс 3
70	Бег в равномерном темпе 5 мин			Комплекс 3
71	Бег в равномерном темпе 6 мин			Комплекс 3
72	Бег в равномерном темпе 7 мин			Комплекс 3
73	Бег в равномерном темпе 7 мин			Комплекс 3
74	Бег в равномерном темпе 8 мин			Комплекс 3
75	Контрольный урок по кроссовой подготовке			Комплекс 3
76	Прыжок в высоту с разбега			Комплекс 4
77	Прыжок в высоту с разбега на результат			Комплекс 4
78	Контрольный урок по прыжкам в высоту с разбега			Комплекс 4
79	Прыжки в короткой скакалке			Комплекс 4
80	Прыжки в скакалке в парах			Комплекс 4
81	Прыжки в длинной скакалке в движении			Комплекс 4
82	Прыжки с двумя скакалками			Комплекс 4
83	Прыжки с двумя скакалками			Комплекс 4
84	Контрольный урок по прыжкам в скакалке			Комплекс 4
85	Тестирование виса на время на перекладине			Комплекс 4
86	Тестирование наклона туловища из положения сидя			Комплекс 4
87	Тестирование подтягивания на перекладине			Комплекс 4

88	Тестирование подъема туловища за 30 с			Комплекс 4
89	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа			Комплекс 4
90	Тестирование прыжка в длину с места			Комплекс 4
91	Беговые упражнения			Комплекс 4
92	Тестирование бега 30 м с высокого старта			Комплекс 4
93	Тестирование бега 60 м с низкого старта			Комплекс 4
94	Тестирование бега 1000 м			Комплекс 4
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			Комплекс 4
96	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			Комплекс 4
97	Метание мяча на дальность с разбега			Комплекс 4
98	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			Комплекс 4
99	Спортивные игры			Комплекс 4
100	Резервный урок			
101	Резервный урок			
102	Резервный урок			