

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоаганская общеобразовательная средняя школа имени маршала Советского Союза
Г.К. Жукова»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Т.А. Краснобородкина _____
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.В. Дубровка _____
Приказ № 409ос
от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся 8а, 8б классов

пгт. Новоаганск, 2023

1.Пояснительная записка
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные

игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Место учебного предмета «Обществознание» в учебном плане

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метепредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятий спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за выполнением их другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполняйте прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдайте и анализируйте технические особенности при выполнении других упражнений, выявляйте ошибки и предлагайте способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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 части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

3. Содержание программного материала

В программе представлены следующие ведущие содержательные линии:

- Легкоатлетические упражнения (21 ч): терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Игры и состязания народов Севера: игры народов крайнего Севера с бегом, прыжками, тройной национальной прыжок, бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты;

- Гимнастика с элементами акробатики (18ч): значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений;

- Лыжная подготовка (12ч): терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе;

- Спортивные игры (волейбол) (25ч): 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;

- Спортивные игры (футбол) (9ч): терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий;

- Спортивные игры (баскетбол) (20ч): 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.

4. Тематическое планирование с указанием вида контроля

| № | Тема | Количество часов | Виды контроля | |
|----|------------------------------------|------------------|---------------|------------------|
| | | | Учетный урок | Контрольный урок |
| 1. | Легкая атлетика | 11 | 1 | 1 |
| 2. | Спортивные игры (баскетбол) | 14 | - | - |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 2 | - |
| 4. | Спортивные игры (волейбол) | 18 | - | - |
| 5. | Спортивные игры (баскетбол) | 5 | - | - |
| 6. | Лыжная подготовка | 12 | 1 | - |
| 7. | Спортивные игры (волейбол) | 8 | - | - |
| 8. | Спортивные игры (футбол) | 9 | 1 | 1 |
| 9. | Легкая атлетика | 7 | 1 | 1 |
| | Итого: | 102 | 6 | 3 |

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

5. Поурочное планирование 8а, 8б класс

| Номер Урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|------------------------------------|---|--------------|--------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Легкая атлетика | | 11 ч. | | |
| 1. | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | 1 | 04.09. | |
| 2. | Стартовый разгон. Бег по дистанции 30,60м. | 1 | 05.09. | |
| 3. | Бег по дистанции 30,60м. | 1 | 07.09. | |
| 4. | Бег по Финиширование. дистанции 30,60м. | 1 | 11.09. | |
| 5. | Бег 30м,60м. | 1 | 12.09. | |
| 6. | Прыжок в длину с места, с разбега. Метание. | 1 | 14.09. | |
| 7. | Контрольный урок-прыжок в длину с места. | 1 | 18.09. | |
| 8. | Учетный урок-прыжок в длину с разбега. | 1 | 19.09. | |
| 9. | Метание мяча. | 1 | 21.09. | |
| 10. | Бег на средние дистанции. | 1 | 25.09. | |
| 11. | Бег 2000м. | 1 | 26.09. | |
| Спортивные игры – баскетбол | | 14 ч. | | |
| 12. | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. | 1 | 28.09. | |
| 13. | Метание набивного мяча. | 1 | 02.10. | |
| 14. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра. | 1 | 03.10. | |
| 15. | Подтягивание. | 1 | 05.10. | |
| 16. | Передачи мяча. Личная защита. Игра. | 1 | 09.10. | |
| 17. | Ведение мяча, броски, передачи. | 1 | 10.10. | |
| 18. | Личная защита. Учебная игра. | 1 | 12.10. | |
| 19. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 16.10. | |
| 20. | Ведение, передачи, броски с сопротивлением. Игра. | 1 | 17.10. | |
| 21. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра. | 1 | 19.10. | |
| 22. | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. | 1 | 23.10. | |

| Номер Урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|---|--|--------------|--------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Быстрый прорыв 3*1,3*2,4,2. Учебная игра. | 1 | 24.10. | |
| 24. | Учебная игра. | 2 | 26.10. | |
| 25. | | | 09.11. | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 18 ч. | | |
| 26. | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. | 1 | 13.11. | |
| 27. | Акробатика. | 1 | 14.11. | |
| 28. | Наклон вперед из и.п. стоя. | 1 | 16.11. | |
| 29. | Акробатика. | 1 | 20.11. | |
| 30. | Акробатика. | 1 | 21.11. | |
| 31. | Акробатическая комбинация. | 1 | 23.11. | |
| 32. | Висы. Строевые упражнения. | 2 | 27.11. | |
| 33. | | | 28.11. | |
| 34. | Учетный урок - строевые упражнения. | 1 | 30.11. | |
| 35. | Висы. Строевые упражнения. | 2 | 04.12. | |
| 36. | | | 05.12. | |
| 37. | Висы. | 1 | 07.12. | |
| 38. | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 | 11.12. | |
| 39. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 12.12. | |
| 40. | Опорный прыжок. Эстафеты. | 2 | 14.12. | |
| 41. | | | 18.12. | |
| 42. | Учетный урок - опорный прыжок. | 1 | 19.12. | |
| 43. | Эстафеты. Игра. | 1 | 21.12. | |
| Спортивные игры (волейбол) | | 18 ч. | | |
| 44. | Волейбол. Инструктаж по ТБ. | 1 | 25.12. | |
| 45. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в парах через сетку. | 1 | 26.12. | |
| 46. | Поднимание туловища из и.п. лежа за 1 минуту. | 1 | 28.12. | |
| 47. | Нижняя прямая подача мяча. Игра. | 1 | 11.01. | |
| 48. | Волейбол. Инструктаж по ТБ. | 1 | 15.01. | |
| 49. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 16.01. | |
| 50. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 18.01. | |
| 51. | Комбинации из разученных перемещений. Игра. | 3 | 22.01. | |
| 52. | | | 23.01. | |
| 53. | | | 25.01. | |
| 54. | Нападающий удар после передачи. Игра. | 2 | 29.01. | |
| 55. | | | 30.01. | |
| 56. | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра. | 2 | 01.02. | |
| 57. | | | 05.02. | |
| 58. | Тактика свободного нападения. Игра. | 2 | 06.02. | |
| 59. | | | 08.02. | |
| 60. | Учебная игра. | 2 | 12.02. | |
| 61. | | | 13.02. | |
| Спортивные игры – баскетбол | | 5 ч. | | |
| 62. | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. | 1 | 15.02. | |

| Номер Урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|-----------------------------------|---|--------------|--------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. | Передачи мяча. Штрафной бросок игра. | 1 | 19.02. | |
| 64. | Передачи мяча. Штрафной бросок игра. | 1 | 20.02. | |
| 65. | Игровые задания 3*1,3*2. Учебная игра. | 1 | 22.02. | |
| 66. | Нападение быстрым прорывом 2*1, 3*1. Учебная игра. | 1 | 26.02. | |
| Лыжная подготовка | | 12 ч. | | |
| 67. | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | 1 | 27.02. | |
| 68. | Скользкий шаг. | 1 | 29.02. | |
| 69. | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 04.03. | |
| 70. | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 05.03. | |
| 71. | Одновременный двухшажный ход. | 1 | 07.03. | |
| 72. | Коньковый ход без палок. | 1 | 11.03. | |
| 73. | Техника спуска. Изменение стоек спуска. | 1 | 12.03. | |
| 74. | Подъём «елочкой». | 1 | 14.03. | |
| 75. | Поворот «плугом». Скользящий шаг. | 1 | 18.03. | |
| 76. | Лыжные ходы. | 1 | 19.03. | |
| 77. | Прохождение дистанции 3км. | 1 | 21.03. | |
| 78. | Учетный урок-спуски и подъемы. | 1 | 01.04. | |
| Спортивные игры (волейбол) | | 8 ч. | | |
| 79. | Волейбол. Инструктаж по ТБ. | 1 | 02.04. | |
| 80. | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра. | 2 | 04.04. | |
| 81. | | | 08.04. | |
| 82. | Тактика свободного нападения. Игра. | 1 | 09.04. | |
| 83. | Инструктаж ТБ. Спортивные игры. Учебная игра. | 1 | 11.04. | |
| 84. | Учебная игра. | 3 | 15.04. | |
| 85. | | | 16.04. | |
| 86. | | | 18.04. | |
| Спортивные игры – футбол | | 9 ч. | | |
| 87. | Футбол. Удары и жонглирование. | 1 | 22.04. | |
| 88. | Удары по мячу. Жонглирование. Игра. | 2 | 23.04. | |
| 89. | | | 24.04. | |
| 90. | Передачи мяча. Техника – тактические действия. Игра. | 2 | 29.04. | |
| 91. | | | 30.04. | |
| 92. | Контрольный урок-подтягивание. | 1 | 02.05. | |
| 93. | Техника – тактические действия в атаке и защите. Игра. | 1 | 06.05. | |
| 94. | Учетный урок - техника – тактические действия в атаке и защите. Игра. | 1 | 07.05. | |
| 95. | Учебная игра. | 1 | 09.05. | |
| Легкая атлетика | | 7 ч. | | |
| 96. | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | 1 | 13.05. | |
| 97. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 1 | 14.05. | |
| 98. | Прыжок в длину с места. Тематический тест | 1 | 16.05. | |
| 99. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 2 | 20.05. | |
| 100. | | | 21.05. | |
| 101. | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | 23.05. | |

| Номер Урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|--------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 102. | Контрольный урок-бег 30м, 60м. | 1 | 27.05. | |