

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Согласовано  
зам. дир. по УВР  
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 – 9 классов

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## Предметные результаты

### *Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

# Содержание курса

## Знания о физической культуре

### История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды спорта, развиваемые в нашей области. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. 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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**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.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.5	Элементы единоборств	6	6
2	<b>Вариативная часть</b>	21	18
2.1	Футбол	6	6
2.2	Гимнастика	6	6
2.3	Лёгкая атлетика	9	6
	Итого	102	99

**Календарно – тематическое планирование для 8 класса**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		Планируемая	Фактическая
<b>Лёгкая атлетика 12 ч</b>			
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч</i>			
1/1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).		
1/2	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).		
3/3	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).		
4/4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование		
5/5	Бег на результат 100 м.		
6/6	Бег на результат 100 м.		
<i>Прыжки в длину 4 ч</i>			
7/1	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность		
8/2	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность		
9/3	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча в цель		
10/4	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча в цель		
<i>Кроссовая подготовка 2 ч</i>			
11/1	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики).		
12/2	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		
<i>Элементы единоборств 9 ч</i>			
13/1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища		
14/2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища		
15/3	Приёмы борьбы за выгодное положение.		
16/4	Приёмы борьбы за выгодное положение.		
17/5	Силовые упражнения и единоборства в парах		
18/6	Силовые упражнения и единоборства в парах		
19/7	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий		
20/8	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.		
21/9	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов»		
<b>Гимнастика 16 ч</b>			
<i>Висы. Строевые упражнения 5 ч</i>			
22/1	Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево		
23/2	Упражнения с мячами, гантелями, тренажёрами, эспандерами		
24/3	Выполнение подъёма переворотом		
25/4	Подтягивание в висе		

26/5	Подтягивание в висе		
<b>Прикладные упражнения 6 ч</b>			
27/1	ОРУ с предметами.		
28/2	Переноска партнера вдвоем на руках.		
29/3	Эстафеты.		
30/4	Передвижение с грузом на плечах		
31/5	ОРУ с предметами.		
32/6	ОРУ с предметами.		
<b>Акробатика 5 ч</b>			
33/1	Кувырок назад		
34/2	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок		
35/3	Лазание по канату в два приема		
36/4	Длинный кувырок, стойка на голове		
37/5	Лазание по канату в два приема		
<b>Спортивные игры 9 ч</b>			
<b>Баскетбол 4 ч</b>			
38/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока		
39/2	Учебная игра.		
40/3	Бросок двумя руками с места.		
41/4	Ловля мяча двумя руками на месте в парах		
<b>Волейбол 5 ч</b>			
42/1	Стойка и передвижения игрока.		
43/2	Верхняя передача в парах через сетку.		
44/3	Передача над собой во встречных колоннах.		
45/4	Нижняя прямая подача, прием подачи.		
46/5	Комбинации из разученных перемещений.		
<b>Лыжная подготовка 18 ч</b>			
47/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке		
48/2	Одежда и обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря		
49/3	Одновременный одношажный ход		
50/4	Коньковый ход.		
51/5	Лыжные мази. Лыжные гонки на 4,5 км		
52/6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
53/7	Спуск со склона в средней стойке		
54/8	Торможение и поворот плугом		

55/9	Поворот на месте махом		
56/10	Медленное передвижение до 4,5 км		
57/11	Гонки с преследованием		
58/12	Круговые эстафеты с этапом до 300 м		
59/13	Лыжные гонки на 4,5 км		
60/14	Игры на лыжах		
61/15	Игры на лыжах		
62/16	Коньковый ход		
63/17	Коньковый ход		
64/18	Прохождение дистанции 4,5 км		
<b>Спортивные игры 9 ч</b>			
<i><b>Баскетбол 4 ч</b></i>			
65/1	Передачи мяча разными способами		
66/2	Передачи мяча в движении		
67/3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		
68/4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		
<i><b>Волейбол 5 ч</b></i>			
69/1	Перемещение в стойке.		
70/2	Прием мяча снизу двумя руками		
71/3	Подвижные игры с элементами волейбола		
72/4	Передача двумя руками сверху на месте		
73/5	Игра в волейбол		
<b>Гимнастика 8 ч</b>			
<i><b>Акробатика 2 ч</b></i>			
74/1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь»		
75/2	Лазание по канату в два приема		
<i><b>Опорный прыжок, строевые упражнения 6 ч</b></i>			
76/1	Опорный прыжок, согнув ноги		
77/2	Выполнение опорного прыжка.		
78/3	Кувырок вперед.		
79/4	Выполнение опорного прыжка.		
80/5	Выполнение опорного прыжка.		
81/6	Прыжок ноги врозь		
<b>Спортивные игры 6 ч</b>			
<i><b>Футбол 6 ч</b></i>			

82/1	Стойки игрока, перемещения в стойке		
83/2	Удары по воротам на точность		
84/3	Удары по воротам на точность		
85/4	Тактика свободного нападения		
86/5	Позиционные нападения		
87/6	Учебная игра		
<b>Лёгкая атлетика 15 ч</b>			
<i>Бег 6 ч</i>			
88/1	Низкий старт 30–40 м.		
89/2	Бег по дистанции (70–80 м).		
90/3	Эстафетный бег		
91/4	Бег на результат 100 м.		
92/5	Бег на результат 100 м.		
93/6	Бег по пересеченной местности 2 км.		
<i>Прыжок в высоту, метание малого мяча 3 ч</i>			
94/1	Прыжок в высоту.		
95/2	Метание мяча на дальность		
96/3	Прыжок в высоту.		
<i>Кроссовая подготовка 6 ч</i>			
97/1	Равномерный бег 15 минут. ОРУ.		
98/2	Равномерный бег 15 минут. ОРУ.		
99/3	Чередование бега с ходьбой		
100/4	Бег в гору и назад		
101/5	Преодоление препятствий.		
102/6	Кросс по пересеченной местности		

**Календарно – тематическое планирование для 9 класса**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		Планируемая	Фактическая
<b>Лёгкая атлетика 12 ч</b>			
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч</i>			
1/1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).		
1/2	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).		
3/3	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).		
4/4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование		
5/5	Бег на результат 100 м.		
6/6	Бег на результат 100 м.		
<i>Прыжки в длину 4 ч</i>			
7/1	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность		
8/2	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность		
9/3	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча в цель		
10/4	Прыжок в длину на результат.		
<i>Кроссовая подготовка 2 ч</i>			
11/1	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики).		
12/2	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		
<b>Элементы единоборств 9 ч</b>			
13/1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища		
14/2	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища		
15/3	Приёмы борьбы за выгодное положение.		
16/4	Приёмы борьбы за выгодное положение.		
17/5	Силовые упражнения и единоборства в парах		
18/6	Силовые упражнения и единоборства в парах		
19/7	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий		
20/8	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.		
21/9	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов»		
<b>Гимнастика 16 ч</b>			
<i>Висы. Строевые упражнения 5 ч</i>			
22/1	Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево		
23/2	Упражнения с мячами, гантелями, тренажёрами, эспандерами		
24/3	Выполнение подъёма переворотом		
25/4	Подтягивание в висе		

26/5	Подтягивание в висе		
<b>Прикладные упражнения 6 ч</b>			
27/1	ОРУ с предметами.		
28/2	Переноска партнера вдвоем на руках.		
29/3	Эстафеты.		
30/4	Передвижение с грузом на плечах		
31/5	ОРУ с предметами.		
32/6	ОРУ с предметами.		
<b>Акробатика 5 ч</b>			
33/1	Кувырок назад		
34/2	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок		
35/3	Лазание по канату в два приема		
36/4	Длинный кувырок, стойка на голове		
37/5	Лазание по канату в два приема		
<b>Спортивные игры 9 ч</b>			
<b>Баскетбол 4 ч</b>			
38/1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока		
39/2	Учебная игра.		
40/3	Бросок двумя руками с места.		
41/4	Ловля мяча двумя руками на месте в парах		
<b>Волейбол 5 ч</b>			
42/1	Стойка и передвижения игрока.		
43/2	Верхняя передача в парах через сетку.		
44/3	Передача над собой во встречных колоннах.		
45/4	Нижняя прямая подача, прием подачи.		
46/5	Комбинации из разученных перемещений.		
<b>Лыжная подготовка 18 ч</b>			
47/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке		
48/2	Одежда и обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря		
49/3	Одновременный одношажный ход		
50/4	Коньковый ход.		
51/5	Лыжные мази. Лыжные гонки на 4,5 км		
52/6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
53/7	Спуск со склона в средней стойке		
54/8	Торможение и поворот плугом		

55/9	Поворот на месте махом		
56/10	Медленное передвижение до 4,5 км		
57/11	Гонки с преследованием		
58/12	Круговые эстафеты с этапом до 300 м		
59/13	Лыжные гонки на 4,5 км		
60/14	Игры на лыжах		
61/15	Игры на лыжах		
62/16	Коньковый ход		
63/17	Коньковый ход		
64/18	Прохождение дистанции 4,5 км		
<b>Спортивные игры 9 ч</b>			
<i>Баскетбол 4 ч</i>			
65/1	Передачи мяча разными способами		
66/2	Передачи мяча в движении		
67/3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		
68/4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		
<i>Волейбол 5 ч</i>			
69/1	Перемещение в стойке.		
70/2	Прием мяча снизу двумя руками		
71/3	Подвижные игры с элементами волейбола		
72/4	Передача двумя руками сверху на месте		
73/5	Игра в волейбол		
<b>Гимнастика 8 ч</b>			
<i>Акробатика 2 ч</i>			
74/1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь»		
75/2	Лазание по канату в два приема		
<i>Опорный прыжок, строевые упражнения 6 ч</i>			
76/1	Опорный прыжок, согнув ноги		
77/2	Выполнение опорного прыжка.		
78/3	Кувырок вперед.		
79/4	Выполнение опорного прыжка.		
80/5	Выполнение опорного прыжка.		
81/6	Прыжок ноги врозь		
<b>Спортивные игры 6 ч</b>			
<i>Футбол 6 ч</i>			

82/1	Стойки игрока, перемещения в стойке		
83/2	Удары по воротам на точность		
84/3	Удары по воротам на точность		
85/4	Тактика свободного нападения		
86/5	Позиционные нападения		
87/6	Учебная игра		
<b>Лёгкая атлетика 15 ч</b>			
<i>Бег 6 ч</i>			
88/1	Низкий старт 30–40 м.		
89/2	Бег по дистанции (70–80 м).		
90/3	Эстафетный бег		
91/4	Бег на результат 100 м.		
92/5	Бег на результат 100 м.		
93/6	Бег по пересеченной местности 2 км.		
<i>Прыжок в высоту, метание малого мяча 3 ч</i>			
94/1	Прыжок в высоту.		
95/2	Метание мяча на дальность		
96/3	Прыжок в высоту.		
<i>Кроссовая подготовка 6 ч</i>			
97/1	Равномерный бег 15 минут. ОРУ.		
98/2	Равномерный бег 15 минут. ОРУ.		
99/3	Чередование бега с ходьбой		
100/4	Бег в гору и назад		
101/5	Преодоление препятствий.		
102/6	Кросс по пересеченной местности		