

1. **Пояснительная записка**
   1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура » для \_\_8 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»
* Федеральная образовательная программа основного общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 370) – 7-9 КЛАССЫ
* Образовательной программы ООО МОУ Новоуренской СШ им. Горячева(Утверждена приказом директора школы №145от27.08.2024)

**1.2** Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2024-2025 учебный год на изучение физической культуре в \_\_8\_\_\_\_ классе отводится \_\_2\_\_\_ час в неделю, \_\_\_68\_\_\_ часов в год

**1.3.** УМК

*1.3.1. для учителя:* Примерная рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников 5-9классов» М.Я. Виленский; В.И.Лях Москва.: Просвещение,2019г. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9 класс, В.И Лях. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2017. -256 с.. *1.3.2. для обучающихся:* Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9 класс, В.И Лях. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2017. -256 с..

*1.3.3. электронные ресурсы:* Интернет-ресурсы по физической культуре

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ 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 концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

**3. Содержание учебного предмета**

(\_\_2\_\_\_ ч в неделю, всего \_\_\_68\_ ч, из них \_\_0\_\_- ч — резервное время)

**Знания о физической культуре (на уроках в течение учебного года)**

**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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**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. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на уроках в течение учебного года)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов 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.

***Лёгкая атлетика (23 ч.).*** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Спортивные игры (18 ч.).*** *Баскетбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

***Гимнастика* с *основами акробатики (15 ч.).*** Организующие команды и приёмы. 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).

***Лыжные гонки (12 ч).*** Передвижения на лыжах. Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

В связи с отсутствием материально-технической базы раздел программы темы программы «Плавание» и «Гандбол» заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика»,  «Спортивные игры» увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 23 |
| 2 | Спортивные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
|  |  |  |
|  | **Итого** | 68 |

*Приложение 1*

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«\_Физическая культура» 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | | Тема урока | Количество часов |
| По плану | | По факту |
| **Раздел: Легкая атлетика(8 часов)** | | | | | |
| 1/1 |  |  | | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Низкий старт до 30 м.– старт от 70 до 80 м.– до 70 м | 1 |
| 2/2 |  |  | | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Скоростной бег. **Тест - бег на 30м.** | 1 |
| 3/3 |  |  | | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.  **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | 1 |
| 4/4 |  |  | | Бег на выносливость 2000 м. | 1 |
| 5/5 |  |  | | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.  **Тест - прыжки в длину с места.** | 1 |
| 6/6 |  |  | | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.  **Тест- подтягивание на перекладине .** | 1 |
| 7/7 |  |  | | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель. | 1 |
| 8/8 |  |  | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. | 1 |
| **Раздел: Спортивные игры . ( 9 часов)** | | | | | |
| **Тема: Баскетбол (3часа)** | | | | | |
| 9/1 |  | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники лов ли и передачи мяча | 1 |
| 10/2 |  | |  | Закрепление техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 11/3 |  | |  | Закрепление тактики  игры.  Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| **Тема: Волейбол (3 часа)** | | | | | |
| 12/5 |  | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 13/6 |  | |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 |
| 14/7 |  | |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам  волейбола. | 1 |
| **Тема: Футбол (3 часа)** | | | | | |
| 15/9 |  | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (футбол). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ведения  мяча. | 1 |
| 16/10 |  | |  | Удар по катящемуся мячу.  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |
| 17/11 |  | |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| **Раздел: Гимнастика (15 часов)** | | | | | |
| 18/1 |  | |  | ***Освоение строевых упражнений***  Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 |
| 19/2 |  | |  | Техника выполнения равновесие на левой (правой) ноге.  кувырок вперёд группировкой, прыжком и кувырок назад. | 1 |
| 20/3 |  | |  | Техника выполнения стойки на лопатках без рук | 1 |
| 21/4 |  | |  | Техника выполнения «Мост» из положения стоя с помощью (д ),стойка на голове с помощью (м) | 1 |
| 22/5 |  | |  | Техника выполнения сед углом ноги врозь. | 1 |
| 23/6 |  | |  | Техника выполнения прыжок 360 градусов | 1 |
| 24/7 |  | |  | Акробатические соединение из раннее изученных элементов. Зачет | 1 |
| 25/8 |  | |  | Гимнастические упражнения. Наклон вперед из положения, стоя – тест. | 1 |
| 26/9 |  | |  | Упражнения на гимнастической скамейке с препятствием Подъем туловища из положения, лежа – зачет. | 1 |
| 27/10 |  | |  | Разбег и отталкивание в опорных прыжках Совершенствование опорных прыжков ноги врозь | 1 |
| 28/11 |  | |  | Лазанье по канату. Развитие силовой выносливости | 1 |
| 29/12 |  | |  | Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. | 1 |
| 30/13 |  | |  | Упражнения с гимнастической скамейке. | 1 |
| 31/14 |  | |  | Прыжки через скакалку и вращение обруча | 1 |
| 32/15 |  | |  | [Подтягивание в висе. Преодоление гимнастической полосы препятствия.](javascript:void(0);) | 1 |
| **Лыжная подготовка. (12 часов)** | | | | | |
| 33/1 |  | |  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант). | 1 |
| 34/2 |  | |  | Применение  лыжных мазей.  Одновременный одношажный ход  (стартовый вариант). | 1 |
| 35/3 |  | |  | Техника одновременного одношажного хода. [Пройти](https://kartaslov.ru/%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D1%8B-%D0%BA-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%83/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C) дистанцию 2 км. | 1 |
| 36/4 |  | |  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Коньковый ход. | 1 |
| 37/5 |  | |  | Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Гонки с преследованием». | 1 |
| 38/6 |  | |  | Торможение и поворот «плугом». «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием». | 1 |
| 39/7 |  | |  | Поворот на месте махом. Игры: «Биатлон». Прохождение дистанции  2 км со средней скоростью. | 1 |
| 40/8 |  | |  | Поворот на месте махом. Игры: «Биатлон». Прохождение дистанции  3 км со средней скоростью. | 1 |
| 41/9 |  | |  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | 1 |
| 42/10 |  | |  | Прохождение дистанции 4,5 км с соревновательной скоростью | 1 |
| 43/11 |  | |  | Прохождение дистанции 4,5 км на выносливость. | 1 |
| 44/12 |  | |  | Соревнования на дистанции  мальчики - 3 км.  девочки – 2 км. | 1 |
| **Раздел: Спортивные игры . ( 9 часов)** | | | | | |
| **Тема: Баскетбол (3 часа)** | | | | | |
| 45/1 |  | |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов  и стоек, техники лов-  ли и передач мяча | 1 |
| 46/2 |  | |  | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. | 1 |
| 47/3 |  | |  | Закрепление тактики  игры. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
|  | **Тема: Волейбол (3 часа)** | | | | |
| 48/5 |  | |  | Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 49/6 |  | |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 50/7 |  | |  | Игра по упрощённым правилам волейбола. |  |
| **Тема: Футбол ( 3 часа)** | | | | | |
| 51/9 |  | |  | Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ведения  мяча. | 1 |
| 52/10 |  | |  | Совершенствование техники владения  мячом. | 1 |
| 53/11 |  | |  | Совершенствование тактики игры | 1 |
| **Раздел Легкая атлетика 15 часов** | | | | | |
| 54/1 |  |  | | *Овладение техникой прыжка в высоту.*  Правила поведения и техника безопасности при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 55/2 |  |  | | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 56/3 |  |  | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. | 1 |
| 57/4 |  |  | | ***Овладение техникой спринтерского бега***  Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 |
| 58/5 |  |  | | Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением.  **Тест - бег на 30м.** | 1 |
| 59/6 |  |  | | Скоростной бег до 60 м.  **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | 1 |
| 60/7 |  |  | | Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 60 м. | 1 |
| 61/8 |  |  | | ***Овладение техникой длительного бега***  Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 62/9 |  |  | | Бег в равномерном темпе.: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. | 1 |
| 63/10 |  |  | | Бег на выносливость 2000 м. | 1 |
| 64/11 |  |  | | ***Овладение техникой прыжка в длину***  Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. | 1 |
| 65/12 |  |  | | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега на результат. | 1 |
| 66/13 |  |  | | Преодоление полосы препятствия **Тест - прыжки в длину с места.** | 1 |
| 67/14 |  |  | | ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.***  Метание мяча в цель. | 1 |
| 68/15 |  |  | | Метание мяча на дальность. | 1 |