

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа  
с. Красное Знамя Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 П.Н.Кострюков

Протокол № 1

« » августа 2017г

«Согласовано»

Зам директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.Н.Кочанова

« » августа 2017г

«Утверждаю»

Директор МБОУ – СОШ с.Кр.Знамя

 Н.Н.Екатериноушкина

« » августа 2017 г



Рабочая программа

педагога

Профатиловой Марины Геннадьевны

по физической культуре

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 3 августа 2017г

2017 – 2018 учгод.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробежать 100 м с максимальной скоростью	Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 1		
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Комбинированный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		препятстви й		Совершенство вание ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком- плекс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут		Ком- плекс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 17 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Ком- плекс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 1		
				Учетный	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Ком- плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастик а	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком- плекс 2		
				Совершенс твование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Ком- плекс 2		
				Совершенс твование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9–7–5; девочки: 17–15–8	Ком-плекс 2		
		Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		Ком-плекс 2		
					Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		Ком-плекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2		
	Комплексный			Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2			
	Комплексный			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Комплекс 2			
	Учетный			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2			

4	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах, преодолевать дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
			7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	<b>Уметь</b> преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	<b>Уметь</b> преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			9	Комбинированной	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты на лыжах, торможение	<b>Уметь</b> преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		



			10	Учетный	Вкатывание по учебному кругу на время	Зачет	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
4	Спортивные игры	Волейбол	12	Освоение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	Комплекс 3		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники – нападающий удара	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	8	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие					
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре				
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4		
				Комбинированный	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность		Комплекс 4		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность	Мальчики: 40–35–31 м; девочки: 35–30–28 м	Комплекс 4		