

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя школа №2 г. Дубовки
Дубовского Муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № 1 От « <u>26</u> » <u>августа 2021г</u>	Принято решением Педагогического совета МКОУ СШ №2 г. Дубовки Протокол №1 от « <u>27</u> » <u>августа 2021г</u>	Утверждаю Директор МКОУ СШ №2 г. Дубовки (Г.Г Савченко) Введено в действие Приказом № <u>270</u> от <u>30 августа 2021г</u>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для « 8 » класса
на 2021-2022 учебный год

Всего часов на учебный год: 102
Количество часов в неделю: 3

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

Учитель: Горскова Мария Евгеньевна

Дубовка
2021г.

Пояснительная записка

Общая характеристика курса Программа по физической культуре для обучающихся 8 класса разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).

- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Целью школьного образования по физической культуре в 8 классе является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 8 классе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа опирается на учебно-методический комплект:

В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Физическая культура 8кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Раздел 2 . Планируемые результаты

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так

учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Раздел 3. Содержание учебного предмета.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 8 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного плана предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прямой нападающий удар; тактические действия; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра по упрощённым правилам.

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)	Домашнее задание
Раздел: Легкая атлетика - 11 ч.					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	2.09	2.09	Комплекс 1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	3.09	4.09	Комплекс 1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	7.09	8.09	Комплекс 1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	10.09	10.09	Комплекс 1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	16.09	16.09	Комплекс 1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	14.09	14.09	Комплекс 1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	15.09	15.09	Комплекс 1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	22.09	22.09	Комплекс 1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	27.09	27.09	Комплекс 1
10	Бег на средние дистанции	1	30.09	30.09	Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции	1	4.10	4.10	Комплекс 1
Раздел: Кроссовая подготовка - 9 Ч.					
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	28.09	28.09	Комплекс 1
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	01.10	01.10	Комплекс 1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	2.10	2.10	Комплекс 1
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	5.10	7.10	Комплекс 1
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	8.10	10.10	Комплекс 1
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	19.10	19.10	Комплекс 1
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	10.11	11.11	Комплекс 1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	15.11	15.11	Комплекс 1
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	18.11	18.11	Комплекс 1

препятствий		Раздел: Гимнастика – 18 Ч.		
21	Висы. Строевые упражнения	1	19.12.11	Комплекс 2
22	Висы. Строевые упражнения	1	05.10	Комплекс 2
23	Висы. Строевые упражнения	1	23.11	Комплекс 2
24	Висы. Строевые упражнения	1	24.11	Комплекс 2
25	Висы. Строевые упражнения	1	28.11	Комплекс 2
26	Висы. Строевые упражнения	1	09.11	Комплекс 2
27	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	09.11	Комплекс 2
28	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	12.11	Комплекс 2
29	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	15.11	Комплекс 2
30	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	16.11	Комплекс 2
31	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	17.11	Комплекс 2
32	Опорный прыжок, строевые упражнения	1	18.11	Комплекс 2
33	Акробатика. Лазание	1	19.11	Комплекс 2
34	Акробатика. Лазание	1	20.11	Комплекс 2
35	Акробатика. Лазание	1	21.11	Комплекс 2
36	Акробатика. Лазание	1	20.11	Комплекс 2
37	Акробатика. Лазание	1	23.12	Комплекс 2
38	Акробатика. Лазание	1		Комплекс 2

Раздел: Спортивные игры – 45 Ч.

39	Волейбол	1	19.12	Комплекс 3
40	Волейбол	1	12.12	Комплекс 3
41	Волейбол	1	09.12	Комплекс 3
42	Волейбол	1	09.12	Комплекс 3
43	Волейбол	1	11.12	Комплекс 3
44	Волейбол	1	17.12	Комплекс 3
45	Волейбол	1	18.12	Комплекс 3
46	Волейбол	1	21.12	Комплекс 3
47	Волейбол	1	21.12	Комплекс 3
48	Волейбол	1	25.12	Комплекс 3
49	Волейбол	1	1.11	Комплекс 3
50	Волейбол	1	3.11	Комплекс 3
51	Волейбол	1	09.11	Комплекс 3
52	Волейбол	1	10.11	Комплекс 3
53	Волейбол	1	20.11	Комплекс 3
54	Волейбол	1	19.12	Комплекс 3

55	Волейбол	1			28.01	Комплекс 3
56	Баскетбол	1			29.01	Комплекс 3
57	Баскетбол	1			4.02	Комплекс 3
58	Баскетбол	1			4.02	Комплекс 3
59	Баскетбол	1			5.02	Комплекс 3
60	Баскетбол	1			8.02	Комплекс 3
61	Баскетбол	1			11.02	Комплекс 3
62	Баскетбол	1			12.02	Комплекс 3
63	Баскетбол	1			15.02	Комплекс 3
64	Баскетбол	1			18.02	Комплекс 3
65	Баскетбол	1			19.02	Комплекс 3
66	Баскетбол	1			25.02	Комплекс 3
67	Баскетбол	1			26.02	Комплекс 3
68	Баскетбол	1			1.3	Комплекс 3
69	Баскетбол	1			4.3	Комплекс 3
70	Баскетбол	1			5.3	Комплекс 3
71	Баскетбол	1			11.3	Комплекс 3
72	Баскетбол	1			12.3	Комплекс 3
73	Баскетбол	1			15.3	Комплекс 3
74	Баскетбол	1			18.3	Комплекс 3
75	Баскетбол	1			19.3	Комплекс 3
76	Баскетбол	1			29.3	Комплекс 3
77	Баскетбол	1			1.4	Комплекс 3
78	Баскетбол	1			2.4	Комплекс 3
79	Баскетбол	1			15.4	Комплекс 3
80	Баскетбол	1			18.4	Комплекс 3
81	Баскетбол	1			9.4	Комплекс 3
82	Баскетбол	1			12.4	Комплекс 3
83	Баскетбол	1			15.4	Комплекс 3
Раздел: Кроссовая подготовка - 9 Ч.						
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			16.4	Комплекс 4
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			19.4	Комплекс 4
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			22.4	Комплекс 4
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			23.4	Комплекс 4

88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			18.65	Комплекс 4
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			09.5	Комплекс 4
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			130.8	Комплекс 4
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			3.505	Комплекс 4
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			6.505	Комплекс 4
Раздел: Легкая атлетика - 10 ч.						
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			7.5	Комплекс 4
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			10.5	Комплекс 4
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			18.5	Комплекс 4
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			28.05	Комплекс 4
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			24.05	Комплекс 4
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1			2.05	Комплекс 4
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1			2.25	Комплекс 4
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1			13.45	Комплекс 4
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1			24.5	Комплекс 4
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1			28.5	Комплекс 4