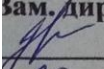
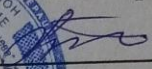


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева»

Согласовано:

Зам. директора по УР
 И.Е. Жежеря
« 30 » « 08 » 2022г.

Утверждено:

директор МБОУ «СОШ № 3
ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева
 В.И. Петрушкова
« 1. » « 08. » 2022г.



Рабочая программа
физической культуры по ФГОС
8 класс

Стандарты второго поколения
составлена на основе примерной программы основного общего образования
в соответствии с требованиями федерального компонента
государственного стандарта общего образования 2010 года и
«Федеральной комплексной программы физического воспитания
под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук
А.А. Зданевича 2016 г.

Рабочую программу разработала
учитель физической культуры
высшей категории
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева
Шаркова Галина Ивановна

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 8 классов

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы (стандарты второго поколения) по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2020 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2020 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2018. *Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2020.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. Самбо

8 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8 - классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

САМБО. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

8-классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	—
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2010 г. № 413.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189.
- Постановление «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях», утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.11.2015 №81.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс. Программа для 8 класса рассчитана на 68 часов.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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.

**Предметные результаты изучения
учебного предмета «Физическая культура»**

Модули	Какие умения нужно сформировать
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; – выполнять физическую страховку и самостраховку; – выполнять строевые действия в шеренге и колонне; – выполнять акробатические упражнения и комбинации; – выполнять гимнастические упражнения и комбинации; – выполнять упражнения в равновесии; – выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания; – выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Самбо.	<p align="center">- Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.</p> <p align="center">Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.</p>
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; – выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции; – выполнять прыжки в длину и высоту; – выполнять метания малого мяча на дальность; – преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; – выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 8 класса (сетка часов при двухразовых занятиях в неделю)

Модуль	Разделы программного материала	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть	Всего часов (уроков)
	Лёгкая атлетика	11			5	16
	Кроссовая подготовка	4			4	8
САМБО	Гимнастика.			7		7
	Самбо			7		7
Спортивные игры	(Баскетбол)	3	11	-	-	14
	(Волейбол)	-	3	6	7	16
Национальный компонент	Лапта	2 в течение урока			2 в течение урока	4 в течение уроков
Всего часов (уроков)		18	14	20	16	68

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2015. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2020 г. (Стандарты второго поколения).
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. , А.А.Зданевич Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2020 ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2016 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. «Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий
6. Настольная книга «Готовимся к олимпиадам» Москва «Глобус»
7. Самбо: правила соревнований. Всероссийская федерация Самбо. М.: Издательский центр «Академия», 2020.
8. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцпомфв.рф/projects/page36/page121/>
9. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцпомфв.рф/projects/page36/page121>

Тематическое планирование 8 класс

№ Ур ока	Тема урока. Элементы содержания	Дата 8 «А»	Дата 8«Б»
Лёгкая атлетика 5 ч.			
1	Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте. Низкий старт. Спринтерский бег		
2	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места		
3	Челночный бег 3*10 м. (у), метание малого мяча, бег 60м.		
4	Прыжки в длину с разбега, бег 100м.		
5	Финальное усилие. Эстафетный бег		
6	Развитие скоростных способностей.		
7	Метание мяча на дальность		
8	Метание мяча на дальность		
9	Прыжок в длину с разбега.		
10	Прыжок в длину с разбега.		
11	Бег 2000м. (у).		
Кроссовая подготовка			
12	ТБ. Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе до 6 минут		
13	Кроссовый бег до 8 минут Подвижная игра «Лапта».		
14	Кроссовый бег до 10 минут Подвижная игра «Лапта».		
15	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 3000		
Баскетбол			
16	Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
17	Ловля и передача мяча.		
18	Ведение мяча		
19	Бросок мяча		
20	Бросок мяча в движении.		
21	Штрафной бросок.		
22	Индивидуальная техника защиты		
23	Тактика игры.		
24	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
25	Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол		
26	Судейство. Ведение мяча. Учебная игра.		
27	Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		
28	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.		
29	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.		
Волейбол			
30	Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
31	Прием и передача мяча.		
32	Прием мяча после подачи		

33	Подача мяча.		
34	Нападающий удар		
35	Тактика игры		
36	Тактика игры		
37	Учебная игра в волейбол		
38	Контрольный урок. подача.		
Гимнастика			
39	Висы. Строевые упражнения		
40	Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!»		
41	Опорный прыжок		
42	Опорный прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь»		
43	Акробатика. Лазание		
44	Кувырок вперед в стойку на лопатках		
45	Акробатическая комбинация		
Самбо			
46	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо		
47	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки.		
48	Приемы самостраховки		
49	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).		
50	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках		
51	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки		
52	Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами.		
Волейбол			
53	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки		
54	Прием и передача мяча.		
55	Подача мяча.		
56	Нападающий удар		
57	Тактика игры.		
58	Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
59	Учебная игра в волейбол.		
Кроссовая подготовка			
60	Т.Б. Равномерный бег		
61	ТБ. Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Игра «Лапта»		
62	Бег по пересечённой местности. Кроссовый бег до 12 минут		

63	Равномерный бег 14 мин. Игра «Лапта»		
64	К.У. Бег 1500м.		
Лёгкая атлетика 4 ч.			
65	Т.Б Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
66	КУ – бег 60 м., спец. беговые упражнения.		
67	Спец. беговые упражнения. КУ-100 м.		
68	К.У. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.		