

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты – Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза  
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к АООП ООО  
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское  
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»  
приказ №236 – О от 17.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**2018 – 2019 учебный год**  
**6 КЛАСС**

Ганненко Татьяна Николаевна,  
учитель физической культуры

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012); «Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей», 1993.

Программа реализуется по Федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Нормативные документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 - «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа № 542 от 19 июня 2017 года Министерства спорта Российской Федерации «Государственные требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 - 9 классов адаптирована для обучающихся задержкой психического развития. Особенности обучающихся с задержкой психического развития являются: - отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности; преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость; из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности; отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года; задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями; эмоциональной отгороженности в сочетании с вседозволенностью; недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности; слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации; - особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения; слабой концентрации на объекте. Наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок; - недостаточность развития памяти проявляется в: снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости; большей сохранности произвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания; преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной; низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию; недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении; слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; - колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений.

Предметная линия учебников: - Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5 - 7 классы». Под редакцией М.Я. Виленского. «Просвещение» 2015.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях и входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня; второй половины дня - внеклассной работы по физической культуре: группы общефизической подготовки, спортивные секции; физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями: дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, формирует разностороннюю физическую подготовленность. Рабочая программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Изучение курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования направлено на достижение **целей:**

- формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- самореализация в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлен на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие физических основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение основам базовых видов спорта учебного курса, углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве старшего по отделению, капитана команды, судьи;
- формирование навыков контроля и приёмам самоконтроля;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- оценка отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;

- воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР СОШ с.Нялинское имени Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева на 2018 - 2019 учебный год рабочая программа рассчитана на 105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» по окончании основной школы обучающимися должны быть достигнуты следующие результаты:

#### **Метапредметные результаты:**

- понимать здоровье, как важное условие саморазвития и самореализация человека, расширяющее свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающее творческую активность;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать на ситуацию;
- ответственность к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- добросовестно выполнять учебные задания, сознательно стремиться к новым знаниям и умениям, качественно повышать результативность выполнения заданий;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности и профилактика психического и физического утомления средствами физической культуры.

#### **Предметные результаты:**

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;  
углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и

инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта и применение их в соревнованиях;
- проявлять максимально физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

#### **Личностные:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастными нормативами;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

## **Содержание программы учебного предмета**

### **Знание о физической культуре.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. История зарождения олимпийского движения, выдающиеся достижения отечественных спортсменов в России (СССР).

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Техника движений и её основные показатели.

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.

Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение, подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Планирование занятий физической подготовкой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Организация досуга средствами физической культуры.

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.

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

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Правила техники безопасности. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки – «согнув ноги», «ноги врозь».

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Висы и упоры. Лазание по канату и гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика.** Правила техники безопасности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег. Метание малого мяча в цель, на дальность 3 шагов разбега. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

**Лыжные гонки.** Правила техники безопасности. Техника передвижений на лыжах. Подъёмы и спуски, повороты и торможения.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Правила техники безопасности. Основные приёмы. Игра по правилам.

Волейбол. Правила техники безопасности. Основные приёмы. Игра по правилам.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

#### **Примерное распределение учебных часов по видам программы**

<b>Вид программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания физической культуры	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2. Спортивно - оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	26
Гимнастика с основами акробатики	17
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	40
Двигательные способности	10
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>105</b>

#### **Годовой план – график учебного процесса**

№ п/п	<b>Разделы программы</b>	<b>I</b> четверть	<b>II</b> четверть	<b>III</b> четверть	<b>IV</b> четверть	Количество часов на вид
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26

3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	15	2	-	17
4.	Баскетбол	9	7	-	4	20
5.	Лыжная подготовка	-	-	12	-	12
6.	Волейбол	-	-	13	7	20
7.	Двигательные способности	5	-	5	-	10
	Всего уроков	27	22	32	24	105

**Нормативно – тестирующая часть  
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО**

**Штупень (возрастная группа 11 - 12 лет)**

Испытания (тесты)	нормативы					
	мальчики			девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания</b>						
Бег 30м	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
или 60м	10,7	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
Бег 1500м (мин, сек)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
Бег 2000м (мин, сек)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
Подтягивание на высокой перекладине из вися (количество раз)	3	4	7	-	-	-
Подтягивание из вися лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	11	15	23	9	11	17
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	13	18	28	7	9	14
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	32	36	46	28	30	40



Метание мяча весом 150г (м)	24	26	33	16	18	22
Бег на лыжах 2км (мин. с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
или кросс 3км по пересеченной местности (мин. с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
Плавание 50м (мин. с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
Туристический поход с проверкой тур. Навыков (протяженность не менее, км)	5					
	мальчики			девочки		
Вид знака отличия	бронзовы й	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

### Тематическое планирование, 6 класс (ЗПР) 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта».	1

6			Тестирование метание мяча на дальность.	1
7			Спринтерский и эстафетный бег.	1
8			Техника прыжка в длину с разбега.	1
9			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
10			Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
11			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
12			Тестирование бега 1500м	1
13			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
14			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15			Броски малого мяча на точность. Полоса препятствий.	1
16			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
17		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
18			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
19			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
20			Повороты. Развитие скоростно – силовых качеств, гибкости.	1
21			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
22			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикуляция судей.	1
23			Оценка техники передвижений. Развитие силовых качеств. Игра.	1
24			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
25			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
26			Передача мяча одной рукой от плеча, на скорость. Ведение мяча.	1
27			Передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
28			Передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
29			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
30			Бросок с места после поворота. Правила, учебная игра.	1
31			Тактические действия. Правила, учебная игра.	1
32			Штрафной бросок. Взаимодействия «Отдай мяч и выйди».	1
33			Штрафной бросок. Взаимодействия «Отдай мяч и выйди».	1
34		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
35			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
36			Лазание по канату. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
37			Лазание по канату. Полоса препятствий.	1
38			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1

39			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
40			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
41			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
42			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
43			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
44			Перестроения. Эстафеты с элементами акробатики.	1
45			Перестроения. Перекладина.	1
46			Развитие скоростно – силовых качеств, силы, ловкости. Игры.	1
47			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
48			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
49			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
50			Ритмическая гимнастика и ОФП. Игры.	1
51			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
52			Шейпинг. Опорный прыжок.	1
53		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
54			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
55			Одновременный одношажный ход.	1
56			Чередование различных лыжных ходов.	1
57			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
58			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
59			Торможение и поворот «упором».	1
60			Преодоление небольших трамплинов.	1
61			Подъёмы на склон и спуски со склона.	1
62			Прохождение дистанции до 2 км.	1
63			Прохождение дистанции до 3 км.	1
64			Повороты переступанием после спуска. Контрольный урок.	1
65		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
66			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
67			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
68			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
69			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
70			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
71			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
72			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
73			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
74			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
75			Тактические действия.	1
76			Тактические действия.	1

77			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
78			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
79			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
80		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
81			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
82			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
83		Баскетбол	Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
84			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
85			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
86			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
87		Л/атлетика	Полоса препятствий. Метание мяча.	1
88			Тестирование челночного бега 3x10м. Прыжок в высоту.	1
89			Низкий старт. Тестирование на гибкость.	1
90			Тестирование прыжка в длину с места.	1
91			Тестирование подтягивания.	1
92			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
93			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
94		Волейбол	Перемещения. Передача мяча сверху.	1
95			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
96			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
97			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
98			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
99			Тактические действия. Игра волейбол.	1
100		Л/атлетика	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1
101			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1
102			Тестирование бега 1000м.	1
103			Тестирование метания мяча.	1
104			Эстафеты. Скоростно – силовая подготовка.	1
105			Эстафеты с элементами спортивных игр.	1