РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Черняховска
Калининградской области»
238150, РФ, Калининградская обл., г.Черняховск, ул.Курчатова, д.1
тел./факс: (40141)32271 E-mail: optimist-4@yandex.ru

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
протокол № 8 от 22 июня 2018 года

Утверждаю:
_____И.В.Донченко,
директор МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
приказ от 22 июня 2018 года № 270-ОД

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5 «Б» общеобразовательного класса на 2018-2019 учебный год

Разработчик:
Позолотина Ж.Л.,
учитель физкультуры

г.Черняховск
2018 г.

Тематическое планирование по физической культуре
(5 кассе)
Данная программа изучается в объеме 3 часов в неделю 105 часов в год.

1.Планируемые результаты учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 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 умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим 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.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
-

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять бег по пересечённой местности, преодолевать препятствия.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности
- выполнять основные технические действия и приемы игры в русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник 5 класса научится демонстрировать

Физические качества	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в max темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин. Передвижение на лыжах 1 км., мин.	5.05 7.00	5.50 7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.		

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (3 часа).

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование (99 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

Легкая атлетика (12 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка(9 ч). Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Бег в гору и с горы. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (28 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» (35 ч)

Баскетбол.(9ч). Беседа «Меры безопасности», «Правила игры». Основные навыки ведения. Ведение мяча со сменной рук. Ведение мяча на мете. Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой. Передача от пола. Броски мяча. Учебная игра.
Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.
Лапта(8ч)История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России . Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Специально беговые упражнения. Игра в русскую лапту.
Шахматы(8ч)Место шахмат в мировой культуре, шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Шахматная доска вертикаль, шахматная доска диагональ, фланги и центр. Начальная позиция, расположение каждой из фигур в начальной позиции. Расстановка фигур перед шахматной партией. Тяжелые и легкие фигуры. Взаимная ценность фигур, ладья против слона.Место короля в начальном положении. Ход короля. Ценность фигур. В шахматной партии фигуры взаимодействуют. Это направленно к достижению мата. Уметь проводить элементарные комбинации.
Туризм (9ч) Ориентирование по компасу, определение магнитного азимута. Вязка узлов. Установка палатки. Туристическое снаряжение. Топографическая подготовка. Доврачебная помощь Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч).

3.Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ П/п	**Название раздела (количество часов)**	
	Содержание тем урока	**Количество часов по темам**
1	**Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)**	
	Место шахмат в мировой культуре. Шахматные термины.	**1**
2	Знания о физической культуре (3 ч.)	
	Организационно-методические знания на уроках ФК. Базовые понятия физической культуры.	1
3	Лёгкая атлетика (12 ч.)	
	Спринтерский бег. Высокий старт.	1
4	**Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)**	
	Шахматная доска: вертикаль, диагональ, фланги и центр.	1
	Лёгкая атлетика	
5-6	Спринтерский бег.	2
7	**Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)**	
	Начальная позиция, расположение каждой из фигур в начальной позиции. Правила игры.	1
8-9	Лёгкая атлетика	
	Прыжок в длину, метание малого мяча	2
10	**Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)**	
	Расстановка фигур перед шахматной партией. Правила игры.	**1**
	Лёгкая атлетика	

11	Бег на средние дистанции	1
	Кроссовая подготовка	
12	Бег по пересечённой местности	1
13	**Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)**	
	Тяжёлые и лёгкие фигуры	**1**
	Кроссовая подготовка	
14-15	Бег по пересечённой местности	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)	
16	**Взаимная ценность фигур. Ладья против слона**	**1**
	Кроссовая подготовка	
17-18	Бег по пересечённой местности	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)	
19	**Место короля в начальном положении. Ход короля**	**1**
	Кроссовая подготовка	
20	Бег по пересечённой местности	1
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	
21	Висы. Строевые упражнения	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Шахматы (8ч.)	
22	**Ценность фигур. Взаимодействие фигур. Элементарные комбинации**	**1**
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	
23-24	Висы. Строевые упражнения	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
25	**История возникновения и развития. ТБ. Правила игры. Техника передвижений. Ловля и передача мяча**	**1**
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	
26-27	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
28	**Техника передвижений, ловля и передача мяча.**	1
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	
29-30	Опорный прыжок через козла. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
31	**Техника ударов по мячу**	
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	

32	Опорный прыжок через козла. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1
33	Упражнения в равновесии. Лазание по канату	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
34	**Подача мяча. Техника ударов по мячу.**	**1**
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	
35-36	Упражнения в равновесии. Лазание по канату	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
37	**Подача мяча. Техника ударов по мячу.**	**1**
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	
38-39	Прикладные упражнения	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
40	**Осаливание финты (обманные движения)**	**1**
	Гимнастика с основами акробатики (15ч.)	
41-42	Прикладные упражнения	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
43	**Индивидуальные и командные действия.**	**1**
	Знания о физической культуре	
44	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1
	Спортивные игры. Волейбол(12ч.)	
45	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах и над собой. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» «Русская лапта» (8 ч.)	
46	**Индивидуальные и командные действия. Участие в игре**	**1**
	Спортивные игры. Волейбол(12ч.)	
47-48	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» баскетбол.(9ч)	
49	**Беседа : «Меры безопасности», «Правила игры в баскетбол».**	1
	Спортивные игры. Волейбол(12ч.)	
50-51	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
52	**Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук.**	1

	Спортивные игры. Волейбол(12ч.)	
53	Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (3ч.)	
54	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Комплекс утренней гимнастики. Самоконтроль	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
55	**Ведение мяча на месте.**	1
	Спортивные игры. Волейбол(12ч.)	
56-57	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
58	**Ведение мяча с обводкой стоек.**	1
	Спортивные игры. Волейбол(12ч.)	
59-60	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
61	**Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Учебная игра.**	1
	Спортивные игры. Волейбол(12ч.)	
62-63	Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
64	**Ловля и передача мяча. Передача одной рукой.**	1
	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
65	Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в парах. ТБ. Игра в мини-баскетбол.	1
	Знания о физической культуре (3 ч.)	
66	Физическая культура человека. Режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
67	**Передача от пола. Игры в передачах.**	1
	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
68-69	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. РДК.	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
70	**Броски мяча. Игра «Семь передач». Учебная игра.**	1

	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
71-72	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в круге. Бросок двумя руками из-за головы с места. Игра в мини-баскетбол. РДК	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Баскетбол.(9ч)	
73	**Броски после ведения с двух шагов. Учебная игра.**	1
	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
74-75	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК.	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
76	**Ориентирование по компасу, определение магнитного азимута**	1
	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
77-78	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
79	**Ориентирование по компасу, определение магнитного азимута**	1
	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
80-81	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух играков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
82	**Туристические узлы**	1
	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
83-84	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
85	**Туристические узлы.**	**1**
	Знания о физической культуре (3 ч.)	
86	Физическое развитие человека, основные показатели.	1
	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
87	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
88	**Установка палатки**	**1**

	Спортивные игры. Баскетбол (16ч.)	
89-90	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
91	**Установка палатки. Вязка узлов.**	1
	Кроссовая подготовка(9ч.)	
92-93	Бег по пересечённой местности. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
94	**Туристическое снаряжение**	**1**
	Кроссовая подготовка (9 ч.)	
95	Бег по пересечённой местности	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3ч.)	
96	Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самоконтроля и безопасности во время самоподготовки. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
97	**Топографическая подготовка**	**1**
	Лёгкая атлетика (12 ч.)	
98-99	Спринтерский бег, эстафетный бег.	2
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья» Туризм.(9ч)	
100	**Доврачебная помощь**	**1**
	Лёгкая атлетика (12 ч.)	
101	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат.	1
102	Прыжки в высоту, метание малого мяча	1
	Курс по выбору «Калейдоскоп здоровья». Спортивно-оздоровительная деятельность (1ч).	
103	**Линейные эстафеты на РДК.**	1
	Лёгкая атлетика (12 ч.)	
104	Прыжки в высоту, метание малого мяча.	2