

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
от 20.08.2018 г.  
протокол № 1  
Руководитель ШМО  
Ю.В.Мусатюк



**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
Ж.М.Кондрацкая  
23.08.2018 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
О.А. Донцова  
Приказ № 456/01-16  
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**для 8-Б, В классов  
на 2018 – 2019 учебный год.**

Составитель программы:  
**Овчинников Виктор Владимирович**  
учитель физической культуры  
первой категории

---

**г. Евпатория 2018**

## **Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями от 31.12.2015г. №1557)

**Рабочая программа по физической культуре для 8 класса** составлена на основе авторской программы:

- Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9классы.

(А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.)

- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

(Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

- Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. 5-9кл. (М.: Просвещение, 2014г.);

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

#### **Ученик 8 класса 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- 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.

#### **Ученик 8 класса получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием гигиенических процедур и оздоровительного массажа, выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры 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.

#### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»:**

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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 освоения физической 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 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса.  
8 КЛАСС**

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30 ч.): 15 ч.-1четверть+ 15 ч.- 4 четверть**

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>	
Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля	<b>владеет:</b> знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх <b>выполняет:</b> режим дня, гигиенические требования; ТБ
<b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания	<b>выполняет:</b> специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ
<b>Общая физическая подготовка:</b>	
<b>Бег (12 ч.) (6+6)</b> Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты	<b>выполняет:</b> бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.; 500м - 1000м; ТБ <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты;
<b>Прыжки (8 ч.) (4+4)</b>	
Прыжки в длину с места; способом (отталкивание, приземление);	<b>выполняет:</b> прыжок в длину с места; ТБ
<b>Метание (10 ч.) (5+5)</b>	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега.	<b>выполняет:</b> метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<b>Общеразвивающие упражнения: комплекс №1; №2.</b>	<b>выполняет:</b> разученный комплекс.

**Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.): 9ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть**

<b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние дистанции.	<b>владеет:</b> знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега; <b>выполняет:</b> режим дня, гигиенические требования; ТБ
<b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания; <b>Общая физическая подготовка:</b> общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6-8 мин.;	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и

Равномерный бег 3-6 мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-2000м., мини-футбол; эстафеты.	бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-2000м., мини-футбол; эстафеты.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<b>Общеразвивающие упражнения: комплекс №1; №2.</b>	<b>выполняет:</b> разученный комплекс.

### Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23 ч.)

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>	
Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка.	<b>Учащийся:</b> владеет: знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. <b>выполняет:</b> режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля
<b>Общезначительная подготовка (на каждом уроке)</b>	
Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	<b>выполняет:</b> строевые упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>	
<b>Акробатические упражнения (6 ч.)</b>	
Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку.	<b>выполняет:</b> простые акробатические и гимнастические комбинации; ТБ <b>играет:</b> игры с элементами акробатики,
<b>Висы и упоры (4 ч.)</b>	
Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки.	<b>выполняет:</b> висы и упоры, соблюдает ТБ
<b>Лазание. Упражнения на равновесие (5 ч.)</b>	
Лазание по канату, шаги-польки, повороты на носках, маховый шаг, стать на одно колено; соскок прыжком на 90 градусов.	<b>выполняет:</b> лазание, упражнения на равновесие, ТБ
<b>Опорный прыжок (8 ч.)</b>	
Опорные прыжки, вскок в упор стоя на коленях стать на ноги и соскок со взмахом рук на две ноги, прогнувшись.	<b>выполняет:</b> опорный прыжок, самостраховка
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	

Комплекс упражнений утренней гимнастики №1, №2.	<b>выполняет:</b> комплексы УГГ, ОРУ №1, №2.
---	--

**Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31 ч.):  
БАСКЕТБОЛ (16 ч.-3 четверть),  
ВОЛЕЙБОЛ (15 ч.-3 четверть)**

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения.	<b>Учащийся: владеет:</b> названием и правилами игр; соблюдают ТБ
<b>Спортивные игры (31 ч.) :</b>	
<b>Баскетбол (16 ч.)</b>	<b>выполняет:</b> ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»).	
<b>Волейбол (15 ч.)</b>	<b>выполняет:</b> подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; прием-передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом.	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<b>Общеразвивающие упражнения: комплекс №1; №2.</b>	<b>выполняет:</b> разученный комплекс



№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	<b>30</b>	9
2.	Кроссовая подготовка	<b>18</b>	2
3.	Гимнастика с основами акробатики	<b>23</b>	8
4.	Спортивные игры: - баскетбол	<b>16</b>	4
	- волейбол	<b>15</b>	4
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

**Календарно- тематическое планирование для 8-Б, В классов.**

№п/п		Дата		Тема урока
план	факт	план	факт	
<b>Раздел: «Легкая атлетика» (15 ч.)</b>				
1.		04.09.		Беседа по ТБ. Личная гигиена. Спринтерский бег.
2.		05.09.		ТБ. Спринтерский бег 30 м.
3.		07.09.		ТБ. Спринтерский бег 30 м. Тест.
4.		11.09.		ТБ. Эстафетный бег 4x60 м.
5.		12.09.		ТБ. Эстафетный бег 4x60 м.
6.		14.09.		ТБ. Бег 60 м. Тест.
7.		18.09.		ТБ. Техника прыжка в длину с места с разбега.
8.		19.09.		ТБ. Техника прыжка в длину с места.
9.		21.09.		ТБ. Техника прыжка в длину с места.
10.		25.09.		ТБ. Прыжки в длину с места. Тест.
11.		26.09.		ТБ. Техника метания мяча с 4-5 шагов разбега.
12.		28.09.		ТБ. Техника метания мяча с 4-5 шагов разбега.
13.		02.10.		ТБ. Техника метания мяча с 7-8 шагов разбега.
14.		03.10.		ТБ. Техника метания мяча с 7-8 шагов разбега.
15.		05.10.		ТБ. Метание мяча на дальность. Тест.
<b>Раздел: «Кроссовая подготовка» (9 ч.)</b>				
16.		09.10.		Беседа по ТБ. Личная гигиена. Бег по пересеченной местности.
17.		10.10.		ТБ. Бег по пересеченной местности.
18.		12.10.		ТБ. Бег 500 метров.
19.		16.10.		ТБ. Равномерный бег 8 мин.
20.		17.10.		ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут.
21.		19.10.		ТБ. Бег 1000. Тест.
22.		23.10.		ТБ. Воспитание специальной выносливости.
23.		24.10.		ТБ. Воспитание специальной выносливости.
24.		26.10.		ТБ. Равномерный бег 2000 м.
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» (23 ч.)</b>				
25.		06.11.		Беседа по ТБ на уроках гимнастики. Техника опорного прыжка.
26.		07.11.		ТБ. Висы и упоры.
27.		09.11.		ТБ. Метание набивного мяча 1 кг. Тест. Техника опорного прыжка.
28.		13.11.		ТБ. Висы и упоры.
29.		14.11.		ТБ. Акробатические упражнения.
30.		16.11.		ТБ. Поднимание туловища. Тест. Техника опорного прыжка.
31.		20.11.		ТБ. Акробатические упражнения.
32.		21.11.		ТБ. Висы и упоры.
33.		23.11.		ТБ. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание. Упражнение на гибкость. Тест.
34.		27.11.		ТБ. Акробатические упражнения.
35.		28.11.		ТБ. Висы и упоры.
36.		30.11.		ТБ. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание. Подтягивание. Тест.
37.		04.12.		ТБ. Техника опорного прыжка.
38.		05.12.		ТБ. Акробатические упражнения.

39.		07.12.		ТБ. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание. Тест.
40.		11.12.		ТБ. Акробатические упражнения.
41.		12.12.		ТБ. Техника опорного прыжка.
42.		14.12.		ТБ. Техника опорного прыжка.
43.		18.12.		ТБ. Лазание. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне.
44.		19.12.		ТБ. Техника опорного прыжка.
45.		21.12.		ТБ. Лазание. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Тест.
46.		25.12.		ТБ. Техника опорного прыжка. Тест.
47.		26.12.		ТБ. Акробатические упражнения. Тест.
<b>Раздел: Спортивные игры (31 ч.)</b>				
<b>Баскетбол (16 ч.)</b>				
48.				Беседа по ТБ. Личная гигиена.
49.				ТБ. Техника ведения мяча. Передача мяча на месте, в движении.
50.				ТБ. Технические приемы (ведение, передача-ловля мяча). Тест.
51.				ТБ. Техника двойного шага с броском в кольцо.
52.				ТБ. Техника двойного шага с броском в кольцо.
53.				ТБ. Техника двойного шага с броском в кольцо. Тест.
54.				ТБ. Техника броска в кольцо одной рукой от плеча.
55.				ТБ. Техника броска в кольцо одной рукой от плеча.
56.				ТБ. Техника броска в кольцо одной рукой от плеча. Тест.
57.				ТБ. Техника действий игрока в защите и в нападении.
58.				ТБ. Техника действий игрока в защите и в нападении.
59.				ТБ. Правила игры «Стритбол».
60.				ТБ. Правила игры «Стритбол».
61.				ТБ. Учебная игра «Баскетбол».
62.				ТБ. Учебная игра «Баскетбол».
63.				ТБ. Учебная игра «Баскетбол». Правила игры. Тест.
<b>Волейбол (15ч.)</b>				
64.				Беседа по ТБ. Личная гигиена.
65.				ТБ. Техника игры двумя руками пальцами сверху в парах.
66.				ТБ. Челночный бег 3х10. Тест. Учебная игра волейбол.
67.				ТБ. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах.
68.				ТБ. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах.
69.				ТБ. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах. Тест. Учебная игра «Волейбол».
70.				ТБ. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
71.				ТБ. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
72.				ТБ. Прыжки на скакалке. Учебная игра «Волейбол».
73.				ТБ. Техника верхней и нижней прямой подачи.
74.				ТБ. Техника верхней и нижней прямой подачи.
75.				ТБ. Техника верхней и нижней прямой подачи. Тест.
76.				ТБ. Техника прямого нападающего удара.
77.				ТБ. Техника прямого нападающего удара.
78.				ТБ. Учебная игра «Волейбол». Правила игры. Тест.

<b>Раздел: «Кроссовая подготовка» (9ч.)</b>				
79.				Беседа по ТБ. Личная гигиена. Бег по пересеченной местности.
80.				ТБ. Бег по пересеченной местности.
81.				ТБ. Бег 500 метров.
82.				ТБ. Равномерный бег 8 мин.
83.				ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут.
84.				ТБ. Бег 1000.
85.				ТБ. Воспитание специальной выносливости.
86.				ТБ. Воспитание специальной выносливости.
87.				ТБ. Равномерный бег 2000 м. Тест.
<b>Раздел: «Легкая атлетика» (15 ч.)</b>				
88.				Беседа по ТБ. Личная гигиена. Спринтерский бег.
89.				ТБ. Спринтерский бег 30 м.
90.				ТБ. Спринтерский бег 30 м. Тест.
91.				ТБ. Эстафетный бег 4x60 м.
92.				ТБ. Эстафетный бег 4x60 м.
93.				ТБ. Бег 60 м. Тест.
94.				ТБ. Прыжки в длину с места с разбега.
95.				ТБ. Прыжки в длину с места. Тест.
96.				ТБ. Прыжки в длину с места с разбега.
97.				ТБ. Прыжки в длину с разбега. Тест.
98.				ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега.
99.				ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега.
100.				ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега.
101.				ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега.
102.				ТБ. Метание мяча на дальность. Тест.