1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования   для 7 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897(с изменениями от 31 декабря 2015 года); основной образовательной программы МКОУ «СОШ им. С.П. Восканова с. Пролетарского» утвержденной приказом МКОУ «СОШ им. С.П. Восканова с. Пролетарского» от 30.08.2018 № 60/8-ОД; «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МКОУ «СОШ им. С.П. Восканова с. Пролетарского» (приказ от 31.08.2018г.№61/15-ОД) и примерной программы по физической культуре 5-9 классов -«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предмет курса(по ФГОС ООО) «физическая культура», для учащихся 7 класса является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - 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, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Цели обучения**

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании 7 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

1. - на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятному воздействию внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
2. - обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе здоровья;
5. - углубленное представление об основных видах спорта;
6. - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
7. -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
8. - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа предусматривает обучение физической культуре в объёме 2 часов в неделю в течение учебного года на базовом уровне. В 7 классе 34 учебных недель в соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ им. С.П. Восканова с. Пролетарского» на текущий учебный год.

**-методический комплект.**

* Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2014г., Издательство «Просвещение».
* Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 5-9 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2014г
* Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В.Физическая культура,5-9 классы. Учебник ФГОС 2015г

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты: ученик научится**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Ученик получит возможность научиться**

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

В результате изучения предмета «Физическая культура» на базовом уровне ученик

7 класса должен:

**Ученик научиться и *получить возможность научиться:***

**2.Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика**: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

***Спортивные игры:***

***Баскетбол*:**

**7– й класс:**

**-** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге).

- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника и неведущей рукой.

- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с расстояния до корзины 3,60 м.

- Вырывание и выбивание мяча.

- Комбинации из освоенных элементов: различные способы перемещения, ловля, передача, ведение, бросок.

- Игра по упрощенным правилам.

***Волейбол:***

**7 – й класс:**

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Стойка игрока.

- Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения)

- Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

- Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

***Гимнастика:***  с элементами акробатики.

**7-й класс**.

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

- Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

- Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

- Выполнение команд: «Пол-оборота!», «Пол-шага!», «Полный шаг!»

- Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

- Висы и упоры.

- Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед – назад. Стойка на лопатках

- ОРУ с предметами и без. Упражнения в равновесии на бревне, скамейке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

- Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с отягощением.

***Легкая атлетика*** и кроссовая подготовка.

**7-й класс**. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Измерение результатов. Правила самоконтроля и гигиены.

- Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта.

- Бег с ускорением. Эстафеты. Старт из различных положений. Челночный бег

- Скоростной бег.

- Бег на результат.

- Овладение техникой длительного бега.

- Овладение техникой прыжка в длину с 7 – 11 шагов разбега.

- Овладение техникой прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

- Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На дальность отскока от стены. На заданное расстояние. По коридору. В вертикальную и горизонтальную цель. Метание с 4 – 5 бросковых шагов. Метание набивного мяча. Метание из различных положений. Метание в высоту.

- Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Бег на местности. Бег с препятствиями.

**Уровень физической подготовленности учащихся 12-13 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | Уровень | | | | | |
|  |  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег ЗО м, с | 11 12 13 | 6.3 и выше 6.0 5.9 | 6.1 - 5.5 5.8 - 5.4 5.6 – 5.2 | 5.0 и ниже 4.9 4.8 | 6.4 и выше | 6.3 – 5.7 6.2 – 5.5 6.0 – 5.4 | 5.1 и ниже 5.0 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 11 12 13 | 9.7 и более 9.3 | 9.3 - 8.8 9.0-8.6 | 8.5 и ниже 8.3 | 10.1 и выше 10.0 | 9.7-9.3 9.6-9.1 9.1 -9.0 | 8.9 и ниже 8.8 |
| Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места | 11 12 13 | 140  145 150 | 160-180 165-180 170-190 | 195 и выше 200 205 | 130  135 140 | 150-175 160-180 | 185 190 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | 6 – ти минутный бег | 11 12 13 | 900 950 1000 | 1000-1100 1100-1200 | 1300 1350 | 850 1000 | 850-1000 900-1050 | 1100 1150 |
| Гибкость | Наклон из положения стоя | 11 12 13 | 2 3 | 6-8 5-7 | 10 9 | 4  5 | 8-10 9-11 | 15  18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые | Подтягиван. на высокой перекл. маль, на низкой дев  (кол-во раз) | 11 12 13 | 1 | 4 – 5 4 – 6 5 - 6 | 6 и выше | 4 и ниже | 10 –14 11 – 15 12 – 15 | 19 и выше  20 19 |

**Тематический план учебного курса.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**образовательной области «физическая культура» для учащихся 7 –го класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов  (уроков) |
| Класс |
| 7 |
| 1. | Базовая часть: | 53 |
| 1. 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1. 2. | Легкая атлетика | 22 |
| 1. 3. | Спортивные игры | 24 |
| 1. 5. | Гимнастика, акробатика | 7 |
| Всего: | | **53** |
| 2. | Вариативная часть: | 17 |
| 2. 1 | Подвижные игры | 17 |
| Всего: | | **17** |
| Итого по видам программного материала за учебный год: | | **70** |

**Практическая часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Период обучения*** | ***Количество часов*** | ***Диагностический материал*** |
| 1 четверть | 8 недель (16) | **К/у – 5** |
| 2 четверть | 7,5 недель (15-16) | **К/у – 3** |
| 3 четверть | 10,5 недель (22-24) | **К/у – 3** |
| 4 четверть | 8 недель (16)  + 2 урока резерв | **К/у – 5** |
| **Итого:** | **70 часов**  **(2 часа в неделю\* 34 недель)** | **К/у - 16** |

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темаурока** | **Кол-во**  **час** | | **Дата проведения** | | | | | | | | |
| *Теория* | *Практика* | *План* | *Факт* | | | *План* | | | | *Факт* |
| **7А** | | | | **7Б** | | | | |
| **I четверть Легкая атлетика** | |  |  |  |  | | |  | | | |  |
| 1 | Инструктаж технике безопасности. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | 1 |  | **05.09** |  | | | **05.09** | | | |  |
| 2,3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 |  | **06.09**  **12.09** |  | | | **06.09**  **12.09** | | | |  |
| 4 | Высокий старт. Бег со старта в гору 2-3 х 20-30 метров | 1 |  | **13.09** |  | | | **13.09** | | | |  |
| 5,6 | Финальное усилие. Эстафеты бег. | 2 |  | **19.09**  **20.09** |  | | | **19.09**  **20.09** | | | |  |
| 7 | **к/у1Бег 60 метров – на результат.**  Развитие скоростных способностей |  | 1 | **26.09** |  | | | **26.09** | | | |  |
| 8 | Развитие скоростной выносливости  Бег от 200 до 1000 м. | 1 |  | **27.09** |  | | | **27.09** | | | |  |
| 9 | **к/у2 Челночный бег – на результат.** | 1 |  | **03.10** |  | | | **03.10** | | | |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |  | 1 | **04.10** |  | | | **04.10** | | | |  |
| 11 | **к/у 3 Прыжки в длину с места – на результат.** |  | 1 | **10.10** |  | | | **10.10** | | | |  |
| 12 | **к/у4 Гладкий бег по стадиону без учёта времени.** |  | 1 | **11.10** |  | | | **11.10** | | | |  |
| 13 | Бег от 200 до 1000 м. |  | 1 | **17.10** |  | | | **17.10** | | | |  |
| 14 | Развитие выносливости.  Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки**.** | 1 |  | **18.10** |  | | | **18.10** | | | |  |
| 15 | **к/у5 Прыжки в длину с места – на результат.**  **Развитие силовых способностей и прыгучести.**  Развитие силовой выносливости. | 1 | 1 | **24.10** |  | | | **24.10** | | | |  |
| 16 | Переменный бег. | 2 |  | **25.10** |  | | | **25.10** | | | |  |
| **II четверть Гимнастика** | | | | | | | | | | | | |
| 17,18 | Инструктаж по ТБ при занятияхгимнастикой.  Акробатические упражнения. | 2 |  | **07.11**  **08.11** |  | | | **07.11**  **08.11** | | | |  |
| 19,20 | **К/у 6 Акробатические элементы.**  Упражнения в висе и упорах. | 2 |  | **14.11**  **15.11** |  | | | **14.11**  **15.11** | | | |  |
| 21 | Акробатические упражнения. |  |  | **21.11** |  | | | **21.11** | | | |  |
| 22,23 | Упражнения в висе и упорах. | 2 |  | **22.11**  **28.11** |  | | | **22.11**  **28.11** | | | |  |
| 24,25 | Прием и передача мяча.  **К/у 7Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .** Мальчики от пола, ноги на гимн-ой скамейке, девочки с опорой руками на гимн-скую скамейку | 2 |  | **29.11**  **05.12** |  | | | **29.11**  **05.12** | | | |  |
| 26,27 | **К/у 8Подтягивание**  Прием и передача мяча. | 1 | 1 | **06.12**  **12.12** |  | | | **06.12**  **12.12** | | | |  |
| 28,39 | Нападающий удар (н/у.) | 2 |  | **13.12**  **19.12** |  | | | **13.12**  **19.12** | | | |  |
| 30.31 | Развитие координационных способностей.  Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) | 2 |  | **20.12**  **26.12** |  | | | **20.12**  **26.12** | | | |  |
| **III четверть Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Инструктаж по ТБ. Тактика игры.  Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения | 1 |  | **10.01** | |  | | **10.01** | | |  | |
| 33 | ***Волейбол*** Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |  | **16.01** | |  | | **16.01** | | |  | |
| 34, 35 | **К/у9Верхняя подача мяча.**  Стойки и передвижения, повороты, остановки | 2 |  | **17.01**  **23.01** | |  | | **17.01**  **23.01** | | |  | |
| 36,37 | Ловля и передача мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах | 2 |  | **24.01** | |  | | **24.01** | | |  | |
| 38, 39 | ***Баскетбол .***Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2 |  | **30.01**  **31.01** | |  | | **30.01**  **31.01** | | |  | |
| 40, 41 | **К/у10 Бросок мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.** | 1 | 1 | **06.02**  **07.02** | |  | | **06.02**  **07.02** | | |  | |
| 42, 43 | Бросок мяча в движении.  Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 2 |  | **13.02**  **14.02** | |  | | **13.02**  **14.02** | | |  | |
| 44, 45 | Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 2 |  | **20.02**  **21.02** | |  | | **20.02**  **21.02** | | |  | |
| 46 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  | **27.02** | |  | | **27.02** | | |  | |
| 47,48 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **К/у 11 Бросок мяча в кольцо.** | 1 |  | **28.02**  **06.03** | |  | | **28.02**  **06.03** | | |  | |
| 49,50 | Тактика игры. | 2 |  | **07.03**  **13.03** | |  | | **07.03**  **13.03** | |  | | |
| 51,52 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | 1 | **14.03** | |  | | **14.03** | |  | | |
| 53,54 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника | 1 | 1 | **20.03**  **21.03** | |  | | **20.03**  **21.03** | |  | | |
| **IY четверть Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 55,56 | Инструктаж по ТБ  Развитие силовых способностей | 2 |  | **03.04**  **04.04** | |  | **03.04**  **04.04** | |  | | | |
| 57,58 | **к/у12 Низкий старт – бег 60 метров – на результат.**  Упр., на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты**.** | 1 | 1 | **10.04**  **11.04** | |  | **10.04**  **11.04** | |  | | | |
| 59 | ***Легкая атлетика***Длительный бег  Преодоление горизонтальных препятствий**.** | 1 |  | **17.04** | |  | **17.04** | |  | | | |
| 60 | **к/у13 Прыжки в длину с места – на результат.** | 1 |  | **18.04** | |  | **18.04** | |  | | | |
| 61 | Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки**.** | 1 |  | **24.04** | |  | **24.04** | |  | | | |
| 62 | Развитие скоростной выносливости**.** |  | 1 | **25.04** | |  | **25.04** | |  | | | |
| 63 | **К/у 14Прыжки в длину с разбега – на результат.** | 1 |  | **01.05** | |  | **01.05** | |  | | | |
| 64,65 | **к/у15 Гладкий бег по стадиону без учёта времени.**  Метаниетеннисного мяча.  с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | 1 | **02.05**  **08.05** | |  | **02.05**  **08.05** | |  | | | |
| 66 | **к/у16 Метание мяча на дальность.**  **Метание теннисного мяча** |  | 1 | **15.05** | |  | **15.05** | |  | | | |
| 67,68 | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 |  | **16.05**  **22.05** | |  | **16.05**  **22.05** | |  | | | |
| 69,70 | Повторения пройденного. | 2 |  | **29.05**  **30.05** | |  | **29.05**  **30.05** | |  | | | |