

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №351 с углубленным изучением иностранных языков  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

ГБОУ школа № 351

Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 9 от 24.06.2019

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБОУ школа № 351

Московского района Санкт-Петербурга

Дмитриенко К.В.

Приказ № 180-од от 24.06.2019

Документ утверждён  
электронной цифровой подписью  
директора ГБОУ школа №351  
Московского района Санкт-Петербурга  
Дмитриенко К.В.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**для 7А класса**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Автор-составитель:  
Учитель Иванов Антон Игоревич

2019 – 2020 учебный год

Санкт-Петербург  
2019

## **Пояснительная записка**

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с Учебным планом ГБОУ СОШ №351 Московского района СПб на 2019 – 2020 учебный год курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 3 часа в неделю (102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Используемый учебно-методический комплект.**

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. ФГОС « Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник . Под ред. М.Я. Виленский (УМК Физическая культура. 5-6-7 класс. Лях В.И.) Москва «Просвещение» 2015

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; бегать в равномерном темпе, совершать прыжок в длину;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега, с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м.
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять прыжки в длину комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад, «мост».
  - в подвижных играх: играть в одну из подвижных игр (по упрощённым правилам);
    - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
    - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты.**

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### Коммуникативные УУД:

- 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.

#### Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

#### Познавательные УУД:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;

- 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 долгую сохранность творческой активности

**Метапредметные** результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений

разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- вести дневник самоконтроля.

### **Требования к планируемым результатам обучения.**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Ученик научится (базовый уровень):***

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### ***Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень):***

-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**

##### ***Ученик научится (базовый уровень):***

-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 учётом 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, 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень):***

- 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.

**Физическое совершенствование**

***Ученик научится (базовый уровень):***

- 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

***Ученик получит возможность научиться(повышенный уровень):***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
	Легкая атлетика	11
	Кроссовая подготовка	6
	Знания о физической культуре	1
	Спортивные игры	13
	Знания о физической культуре	1
	Гимнастика	20
	Знания о физической культуре	1
	Лыжная подготовка	17
	Спортивные игры	13
	Знания о физической культуре	1
	Легкая атлетика	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика 11 часов			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика – основные понятия курса.	1	
2	ОРУ. Спринтерский бег 30 и 60 метров. Оценка уровня ФП обучающихся. Подвижная игра.	1	
3	ОРУ. Спринтерский бег 60 метров на результат. Подвижная игра.	1	
4	ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Оценка уровня ФП обучающихся в беге на 1000 метров .	1	
5	Здоровье. Здоровый образ жизни.	1	
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 30 метров. Оценка уровня ФП обучающихся. Подвижная игра.	1	
7	ОРУ. Прыжок в длину с места. Оценка уровня ФП обучающихся. Подвижная игра.	1	
8	ОРУ без предметов. Техника выполнения прыжка с ноги на ногу на заданное расстояние. Подвижная игра.	1	
9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Прыжок в длину с места. Оценка результатов. Подвижная игра.	1	
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	
11	Обобщение.	1	
Кроссовая подготовка-6 часов			

12	Техника бега на длинные дистанции. Физические качества. Дыхание и темп.	1	
13	Высокий старт. Низкий старт. Финиш.	1	
14	ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 1500 метров без учета времени. Подвижная игра.	1	
15	ОРУ в движении. Смешанные эстафеты 4x400м.. Подвижная игра.	1	
16	ОРУ без предметов. Прохождение дистанции 1500 метров с учетом времени. Подвижная игра.	1	
17	Принцип круговой тренировки: ОРУ в парах. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
18	Самоконтроль.	1	
Спортивные игры – 13 часов			
19	Волейбол. Основные правила игры. Инструктаж по технике безопасности при работе с волейбольными мячами.	1	
20	ОРУ. Правила игры в волейбол.	1	
21	ОРУ. Стойка, перемещение игрока.	1	
22	ОРУ в тройках. Стойка и перемещение игрока.	1	
23	ОРУ в тройках. Прием и передача мяча.	1	
24	ОРУ в тройках. Прием и передача мяча.	1	
25	ОРУ. Техника верхней подачи мяча.	1	
26	ОРУ. Техника верхней подачи мяча.	1	
27	ОРУ. Техника нижней подачи мяча.	1	
28	ОРУ. Техника нижней подачи	1	

	мяча.		
29	Игра в волейбол.	1	
30	Игра в волейбол.	1	
31	Обобщение.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
32	«Страницы истории»	1	
Гимнастика -20 часов			
33	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с основными терминами раздела «Гимнастика» .ОРУ. Спортивная игра.	1	
34	Гимнастические упражнения со скакалкой. ОРУ. Спортивная игра.	1	
34	Гимнастические упражнения с обручами. ОРУ. Спортивная игра.	1	
36	Развитие координационных способностей. Удержание равновесия. ОРУ. Спортивная игра.	1	
37	Выполнение гимнастических упражнений. Кувырок в группировке. ОРУ. Спортивная игра.	1	
38	Кувырок вперед в группировке. ОРУ. Спортивная игра.	1	
39	Развитие гибкости. Наклон вперед. ОРУ. Спортивная игра.	1	
40	Висы и упоры. ОРУ . Спортивная игра.	1	
41	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. ОРУ.	1	
42	Кувырок назад в группировке. ОРУ. Спортивная игра.	1	
43	Спортивная игра.	1	
44	Стойка на лопатках. ОРУ.	1	
45	Перестроения из одной шеренги в две. ОРУ. Спортивная игра.	1	

46	Строевые упражнения. ОРУ. Спортивная игра.	1	
47	Строевые команды. Передвижения прямо, в стороны, по диагонали, «змейкой». ОРУ. Спортивная игра.	1	
48	Упражнения на гимнастической скамейке без предметов. ОРУ. Спортивная игра.	1	
49	Комбинация из разученных элементов.	1	
50	«Мостик». Перекаты и группировка. ОРУ.	1	
51	Комбинация из разученных элементов.	1	
52	Обобщение.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
53	Дневник здоровья школьника. Режим дня.	1	
Лыжная подготовка – 17 часов			
54	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные правила на занятиях лыжной подготовкой..	1	
55	Становление на лыжи. Лыжные ходы.	1	
56	ОРУ. Лыжные ходы.	1	
57	ОРУ. Падение.	1	
58	ОРУ. Попеременный двухшажный ход.	1	
59	ОРУ. Попеременный безшажный ход.	1	
60	ОРУ. Движение по кругу.	1	
61	ОРУ. Подъем «полуелочкой»	1	
62	ОРУ. Торможение «плугом»	1	
63	Повторение пройденного материала.	1	
64	ОРУ. Повороты «переступанием»	1	
65	ОРУ. Торможение «упором»	1	
66	Преодоление препятствий.	1	

	ОРУ.		
67	Прохождение дистанции 1000м. ОРУ.	1	
68	Преодоление препятствий. ОРУ.	1	
69	Закрепление навыков падения и торможения, техники подъема и спуска. Оценка уровня усвоения ДД. ОРУ.	1	
70	Обобщение.	1	
Спортивные игры -13 часов			
71	Техника безопасности на уроках фк при работе с баскетбольными мячами.	1	
72	ОРУ. Баскетбол - история возникновения. Основные правила игры в баскетбол.	1	
73	ОРУ. Основные приемы игры. Стойка баскетболиста.	1	
74	ОРУ. Основные приёмы игры. Передвижения.	1	
75	ОРУ. Основные приёмы игры. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра.	1	
76	ОРУ. Основные приёмы игры. Ведение мяча попеременно. Учебная игра.	1	
77	ОРУ, Основные приёмы игры. Остановка мяча прыжком. Учебная игра.	1	
78	ОРУ, Основные приемы игры. Остановка мяча в движении. Учебная игра.	1	
79	ОРУ. Основные приёмы игры. Комбинация из разученных элементов. Спортивная игра.	1	
80	ОРУ. Основные приемы игры. Эстафета с использованием разученных элементов.	1	
81	ОРУ, Передача двумя руками от груди, из-за головы с места, в движении. Учебная игра.	ë	
82	ОРУ. Ведение и ловля мяча двумя руками от груди с	1	

	места. Учебная игра.		
83	Повторение пройденного материала.	1	
Знания о физической культуре – 1 час			
84.	Режим дня.	1	
Легкая атлетика -18 часов			
85	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
86	Двигательные способности.	1	
87	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м с учетом времени.	1	
88	ОРУ. Легкоатлетическая эстафета. 4x200.	1	
89	ОРУ. Кроссовая подготовка. Спортивная игра.		
90	ОРУ. Бег 60 метров на результат. Спортивная игра.	1	
91	ОРУ. Бег 200 метров. Эстафета 4x200. Спортивная игра.	1	
92	ОРУ, Техника метания мяча. Метание малого мяча на дальность.	1	
93	ОРУ, Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Спортивная игра.	1	
94	ОРУ. Спортивные игры.	1	
95	ОРУ, Круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100м.	1	
96	ОРУ, Круговая эстафета с изменением направления. Техника передачи эстафетной палочки. Бег 500м на результат.	1	
97	ОРУ, «Зона отталкивания». Прыжок в длину с разбега.	1	
98	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.	1	
99	ОРУ, Спортивное состязание «Сильные, ловкие»	1	
100	Обобщение.	1	
101	Обобщение.	1	



102	Обобщение.	1	
-----	------------	---	--