

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа с.Степная Васильевка муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
МБОУ «Основная школа с.Степная Васильевка»
Протокол № _____
от «__» _____ 2023 г

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____/О.Г.Майнскова /

Утверждаю
Директор МБОУ «Основная школа
с.Степная Васильевка»
_____/С.А.Беляева/

Приказ № _____
от «__» _____ 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «**Физическая культура**»
7 класс

разработана
учителем физической культуры
высшей квалификационной
категории Фятхутдиновым Р.М..

2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты :

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты :

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;

- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты :

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние

организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих

и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбегаем.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания,

перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 ч)	
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1

2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	1
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1
9	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
10	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
11	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
	Спортивные игры (15 часов)	
13	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
14-15	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	2
16	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
17	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
18	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	1
20-22	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	3
23	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1
24-27	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
	Гимнастика (12 часов)	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
29	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	1
30	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1
31	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
32	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
33	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	1
34-35	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	2
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
37	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1
38-39	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1

	Спортивные игры (9 часов) Волейбол	
40	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1
41	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
42-45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	4
46	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1
47	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств	1
48	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1
	Лыжная подготовка (25 часов)	
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1
50	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1
51-52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	2
53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
54	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1
55	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1
56	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта	1
57-58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	2
59	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1
60	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1
61-62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	2
63-64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км	2
65	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
66	Круговая эстафета с этапом по 150 м. Участие в соревнованиях	1
67-68	Подъем в гору скользящим шагом	2
69	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1
70-71	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой	2
72	Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре) с разной амплитудой	1
73	Лыжная эстафета	1
	Спортивные игры Баскетбол - 5 часов	
74	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	1
75	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
76	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
77	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1
78	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1

	Футбол (12 часов)	
79	Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1
80	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
81	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1
82	Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей	1
83	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
84	Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1
85	Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
86	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
87	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	1
88	Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств	1
89	Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств	1
90	Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств	1
	Легкая атлетика (10 часов)	
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м.	1
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств	1
100	Сдача зачетов по физической подготовке	1
	Спортивные игры (2 часа)	
101-102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	2
	Итого	102

