

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Енганаевская средняя школа

Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО учителей
естественно – математического цикла
Руководитель ШМО: Ф.Р. Каримова
протокол № 1 от 29.08 2023 г.

Согласовано
зам. директора по УР:
Ю.Ф. Ниязова
«30» августа 2023 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
в 7 классе на 2023 – 2024 учебный год**

Число часов в неделю: 3 ч.
Число часов в год: 102 ч.

Учебник: Физическая культура 7 класс: " Пребметная линия учебников" (М.Я Виленского, И.В. Лях. М; Просвещение ,2021г.)

Рабочие программы. По учебным предметом Федерального государственного стандарта основного общего образования. М.:Просвещение,2021г.

Учитель физической культуры
МОУ Енганаевская СШ Галиуллова Л.З.

с .Енганаево 2023 г.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 7класса

Предмет	Физическая культура
Класс	7
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> - - Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 года № 15 «Об утверждении СанПиН 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». - СанПиН 2.4.3.648-20 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 №1897, с учётом изменений, внесённых приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577 -Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).. -Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. -О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499. - Указ Президента Российской Федерации о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03.2014 №172 - Распоряжение Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.06.2015 г. № 609 «О внесении изменений в Федеральный базисный компонент ФГОС с учётом требований комплекса ГТО. -Письмо № 73-ИОГВ105/4610ИСХ Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области «Об организации 2022-2023 учебного года в общеобразовательных организациях Ульяновской области», - Примерные программы по учебным предметам Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе:- рабочие программы Физическая культура 5-9 классы «Предметная линия учебников » (М.Я.Виленского В. И. Ляха, - М.: «Просвещение», 2018 г.) - Основная образовательная программа основного общего образования. - Учебный план МОУ Енганаевской СШ на 2022-2023 учебный год
Учебно-методический комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - учебная программа Физическая культура 5-9 классы «Предметная линия учебников » (М.Я.Виленского В. И. Ляха, - М.: «Просвещение», 2016 г.) -примерная программа по физической культуре для 5-9 классов (А.А.Кузнецов.М.: «Просвещение», 2012г.) -Учебник : М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 класс. М.: «Просвещение» 2016г.

Общая характеристика курса	Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.. Готовит к соревновательной деятельности и сдаче норм «ГТО»
Место учебного предмета в учебном плане	В учебном плане МОУ Енганаевской СШ на изучение предмета «физическая культура» в 7 классе отведено 102часов в год, 3 часа в неделю.
Структура программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист; 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 3. Содержание учебного предмета; 4. Тематическое планирование . 5. Приложение к рабочей программе: календарно- тематическое планирование.

Планируемые результаты освоения физической культуры.

Планируемые результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Готовит к соревновательной деятельности и сдаче норм «ГТО»

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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.
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях 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 долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 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

так же как и метапредметные, проявляются в разных областях 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 нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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.

способность выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые

понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, современном комплексе ГТО и комплексе СССР, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Гимнастика с основами акробатики .(18 ч)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на голове ,кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика .(26 ч)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Челночный бег 3х10м. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с места, и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(41 ч)

Баскетбол (16ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (16 ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол(9 ч)

Упражнения с мячом: техника удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу; техникой удара по катящемуся навстречу мячу, техникой остановки катящегося мяча.

Лыжная подготовка (18 ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км .

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Кол-во
---	------------	--------

урока		часов
•	Инструктаж по ТБ .Высокий старт бег 30 м.	1
•	Бег 30-60 м	1
•	Бег 30 м на результат	1
•	Бег на выносливость 6 мин.	1
•	Бег 60 метров на результат.	1
•	Челночный бег 3*10.	1
•	Бег 200 м	1
•	Прыжок в длину с разбега.	1
•	Метание м\мяча на дальность.	1
•	Подтягивание, отжимание. Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1
•	Бег 1000 м	1
•	Эстафета. Упражнение на пресс за 30 сек.	1
•	Бег 2000 м	1
•	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры.	1
•	Защитная стойка.	1
•	Ведение мяча с изменением направлением направления и высоты отскока.	1
•	Ведение мяча с изменением направлением направления и высоты отскока.	1
•	Остановка в два шага.	1
•	Остановка в два шага.	1
•	Вырывание мяча.	1
•	Вырывание мяча.	1
•	Передача одной рукой от плеча.	1
•	Передача одной рукой от плеча.	1
•	Бросок после ведения.	1
•	Бросок после ведения.	1
•	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
•	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
•	Игра по правилам.	1
•	Игра по правилам.	1
•	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
•	Строевые упражнения.	1
•	Опорный прыжок.	1
•	Опорный прыжок.	1
•	Прыжок ноги врозь.	1
•	Прыжок ноги врозь.	1
•	Висы и упоры.	1
•	Висы и упоры.	1
•	Акробатика. "Мост" из положения стоя.	1
•	Акробатика. "Мост" из положения стоя.	1
•	Кувырок вперед -прыжок вверх с поворотом на 360.	1
•	Кувырок вперед -прыжок вверх с поворотом на 360.	1
•	Акробатические упражнения.	1
•	Акробатические упражнения.	1
•	Подтягивание в висе. Упр на гимнастической скамейке.	1

	Эстафеты.Сдача норматива по ГТО	
•	Лазанье по канату в два приёма.	1
•	Лазанье по канату в два приёма	1
•	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1
•	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения на лыжах.	1
•	Попеременный двухшажный ход.	1
•	Попеременный двухшажный ход	1
•	Одновременный двухшажный ход.	1
•	Одновременный двухшажный ход	1
•	Одновременный двухшажный ход	1
•	Подъём "елочкой"	1
•	Подъём "елочкой"	1
•	Торможение "плугом"	1
•	Торможение "плугом"	1
•	Поворот "упором"	1
•	Поворот "упором"	1
•	Передвижение на лыжах до 1500 км.	1
•	Передвижение на лыжах до 1500 км.	1
•	Передвижение по учебной лыжне до 1 км..	1
•	Передвижение по учебной лыжне до 600м.	1
•	Игры на лыжах	1
•	Эстафеты на лыжах	1
•	Инструктаж по ТБ. Основные приемы игры волейбол.	1
•	Стойки и передвижения игрока.	1
•	Стойки и передвижения игрока.	1
•	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
•	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
•	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
•	Разучивание техники приема мяча снизу над собой	1
•	Разучивание техники приема мяча снизу над собой	1
•	Разучивание техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1
•	Разучивание техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1
•	Верхняя прямая подача	1
•	Верхняя прямая подача.	1
•	Нижняя прямая подача.	1
•	Нижняя прямая подача.	1
•	Игра по правилам.	1
•	Игра по правилам.	1
•	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
•	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
•	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
•	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
•	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1

•	Разучивание и закрепление техники удара по катящемуся навстречу мячу	1
•	Разучивание и закрепление техники удара по катящемуся навстречу мячу	
•	Разучивание техники остановки катящегося мяча	1
•	Игра в футбол.	1
•	Сдача норматива по ГТО. Инструктаж по ТБ.	1
•	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости .	1
•	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3x10	1
•	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов.	1
•	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов.	1
•	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты	1
•	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Челночный бег 3x10..	1
•	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
•	Прыжок в длину. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов.	1
•	Прыжок в длину на дальность. Тест ГТО	1
•	Бег 1500 м. Развитие выносливости Правила соревнований Спор/игр	1
•	Бег 200 м. Развитие выносливости Правила соревнований Спор/игр	1