

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Тацинского района
МБОУ Суховская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель методическо-
го совета школы

Грицунова Т.Н.
Протокол МС №1 от «31»
08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Резникова Л.Г.
Протокол педсовета №1 от
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Пилова Е.А.
Приказ №66 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса

п. Новосуховый
2023 год

Наименование рабочей программы	Аннотация к рабочей программе
<p>Рабочая программа по предмету «Физическая культура» Класс «7» ФГОС ООО</p>	<p>Рабочая программа составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультуре; - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.; - требований Основной образовательной программы ООО МБОУ Суховской СОШ; - положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ
	<p>Учебники:</p> <p>Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 кл. / Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. – М.: Просвещение, 2020</p>
	<p>Количество часов: рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 68 часов в год</p>
	<p>Цели программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 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:

- 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:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также 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:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; вы-

полнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов 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, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных 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: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• 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

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• 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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей комму-

никации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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, ранние половые связи, допинг), 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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты** изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учащийся научится:

- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- 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

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- 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 и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- 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 по физической подготовке.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса должны:

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ уровни физической подготовленности (см. таблицы)

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - мальчики 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	8,7-9,2	9,3-10,1	10,2-11,0

Уровень оценки результатов бега на 60 м (сек.) - девочки 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	9,6-10,1	10,2-10,7	10,8-11,6

Уровень оценки результатов бега 500 м (мин. сек.) - 13 лет (Мальчики)

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	1,37-1,44	1,45-1,55	1,56-2,03

Уровень оценки результатов бега на 300 м (мин. сек.) - 13 лет (Девочки)

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	0,54-0,57	0,58-1,08	1,09-1,14

Уровень оценки результатов челночного бега 3x10 м (сек) – мальчики - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	8,3	9,0-8,6	9,3

Уровень оценки результатов челночного бега 3x10 м (сек) – девочки - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	8,7	9,5-9,0	10,0

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	1400	1150-1250	1000

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) - девочки - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	1200	950-1100	800

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) - мальчики - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	192-211	171-191	141-170

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	170-193	153-169	129-152

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) - мальчики - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	435-515	380-434	299-379

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения, сидя (см) - девочки - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	443-585	347-442	205-346

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) - мальчики - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	9	5-7	2

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения, сидя (см) – девочки - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	18	10-12	6

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) - мальчики - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	11-13	7-10	3-6

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки - 13 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
13 лет	16-20	10-15	4-9

Контрольные тесты – упражнения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты						
Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,2	6,1	6,0	5,5
Прыжок в длину с места (см)	137	152	177	134	147	170
Метание набивного мяча (см)	390	415	455	345	395	475
Бег 1500 м (мин, сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
Сила кисти (кг)	17,0	22,0	28,0	18,0	22,0	28,0
Челночный бег 4х9 м (сек)	11,0	10,7	10,4	11,5	11,0	10,8
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин. (кол-во раз)	35	40	45	25	30	35
Подтягивание, из виса лежа (95см, 110см), (кол-во раз)	7	11	15	11	15	19
Наклон вперед из положения, сидя (+см)	5,0	8,0	10,0	6,0	9,0	13,0
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	85	95	100	45	70	100
Нормы						
Бег 60 м (сек)	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
Бег 1500 м (мин, сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
Прыжок в длину с разбега (см)	270	310	340	230	270	310
Прыжок в высоту (см)	90	105	110	85	95	105
Метание мяча 150 г(м)	21	27	34	15	18	23
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	5	7	-	-	-

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0°С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правил техники; правила соревнований в беге, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на

развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2. Легкая атлетика

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх - **девушки до 14 м, юноши до 16 м.**

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шагами, прыжками, бегом, остановками. Сочетания способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Челночный бег 10 x 10 м. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.). Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения. Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке. Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

3. Спортивные игры

Баскетбол

Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с пассивным сопротивлением соперника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных эле-

ментов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

4. Гимнастика с элементами акробатики

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом завесом вне; назад в сед.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

6. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
1	06.09		Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения комплекса упражнений
2	07.09		Беговые упражнения. Низкий старт	Техника низкого старта от 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м.	
3	13.09		Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей	Контроль техники низкого старта
4	14.09		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей	Оценка скорости бега на короткие дистанции
5	20.09		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка»	
6	21.09				
7	27.09		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе	Контроль техники бега
8	28.09				
9	04.10		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Учет времени. Оценка.
10	05.10		Беговые упражнения. Челночный бег	Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения.	
11	11.10		Беговые упражнения.	Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная	

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
			Челночный бег	игра «Гонка мячей»	
12	12.10		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)	
13	18.10				
14	19.10		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	Соревнования по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Учет высоты прыжка
15	25.10		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы	Контроль техники метаний на дальность
16	26.10		Метание малого мяча	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Учет дальности метаний
17	08.11		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты	
18	09.11				
19	15.11		Строевые упражнения. Висы.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки
20	16.11				
21	22.11		Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	
22	23.11				

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
23	29.11		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5–6 упражнений).	Контроль выполнения строевых приемов и команд, Контроль техники выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой
24	30.11		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке.	Контроль техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине
25	06.12		Опорный прыжок	Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	Контроль техники выполнения висов
26	07.12		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты	
27	13.12				
28	14.12		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости.	Контроль техники выполнения КУ с обручем (д), большим мя-

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
					чом (м)
29	20.12		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости	Контроль техники выполнения опорного прыжка
30	21.12		Акробатика. Лазанье	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шести в три приема.	
31	27.12		Акробатика. Лазанье	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шести в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом)	Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д)
32	28.12		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шести. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации	Контроль техники выполнения стойки на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д)
33	10.01		Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»	

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
34	11.01		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»	
35	17.01		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
36	18.01				
37	24.01		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
38	25.01				
39	31.01		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
40	01.02		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»	
41	07.02		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами.	
42	08.02		Волейбол. Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через	

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
				сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»	
43	14.02		Волейбол. Прямой нападающий удар	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
44	15.02				
45	21.02		Баскетбол. Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения.	
46	22.02				
47	28.02		Баскетбол. Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли.	
48	29.02				
49	06.03		Баскетбол. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы
50	07.03		Баскетбол. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивлением
51	13.03		Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Упражнения	Контроль техники передачи мяча одной рукой

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
				ния на развитие быстроты	от плеча в парах
52	14.03				
53	20.03		Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Упражнения на развитие силы	Контроль техники ведения мяча
54	21.03				
55	03.04		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель	
56	04.04				
57	10.04		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»	
58	11.04				
59	17.04		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защитой товарища»	Контроль техники преодоления препятствий
60	18.04				
61	24.04		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой»	
62-63	25.04 02.05		Прыжковые упражнения. Многоскоки	Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места	Контроль техники выполнения многоскоков
64-65	08.05 15.05		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты	
66	16.05		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы	Контроль техники метаний на дальность
67	22.05		Метание малого мяча	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность.	Учет дальности

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание урока	Контроль
	план	факт			
				Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	метаний
68	23.05			Подвижные и спортивные игры	
ИТОГО: 68 часов					