

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская средняя общеобразовательная школа»

# **Рабочая программа**

## **Физкультура**

### **7 класс**

Учитель физкультуры

Солодников И. А.

с. Никольское

2016г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 7 класса на 2016-2017 уч. год разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования; государственной «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 7 класса под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А, М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ; 2012г; Приказа Министерства образования РФ от 9.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями)»; регионального базисного учебного плана образовательных учреждений Камчатского края.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается

на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. В 7 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** В 7 классе гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** В 7 классе продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования** направлено на достижение следующих целей:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Правила 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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей

### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Практическая часть**

#### ***Спортивные игры.***

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 3,8м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами.

**Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

**Висы и упоры: мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину).

**Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорени-

ем до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.



## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры и Спортивные игры	53 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч.
4	Легкоатлетические упражнения	27 ч.
<b>Количество уроков в неделю</b>		3
<b>Количество учебных недель</b>		34
<b>Итого</b>		102ч

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

## Формы контроля в 7 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	2-6	1	-	-	-
Прыжок в длину с места	205	167-190	150	183	151-180	138
Наклон вперед, не сгибая ног	10	1-7	-6	18	6-12	0
Бег 30 м с	4,8	5,6-5,2	6,1	5,1	6,0-5,4	6,2
Челночный бег 3x10,с	8,3	9,0-8,6	9,3	8,7	9,5-9,0	10,0
6-минутный бег	1400	1200	1000	1200	1100	800
Бег 12 мин	Без учета					

### *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Методические пособия.

- Физическая культура. рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организац. / В. И. Лях. -4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
- Внеурочная деятельность уч. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. \_ М. : Просвещение, 2011.
- Физкультура. 5-11 классы. КТП по трехчасовой программе / В. И. Виненко. – Волгоград : Учитель, 2012.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ-ры. – М.: 1991.
- Байбородова Л. В., Бутин И. М., Маслеников С. М. методика обучения
- Гугин А. А. уроки физической культуры в 1-3 классах в помощь учителю 2-е издание испр, и доп, - М.: 1977.
- Ковалько В. И. поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Метадические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: 2004.
- Лях В. И. тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998
- <http://childish.fome.ru/main-2.html>
- [http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1)
- <http://www.vampodarok.com/konkursi/podvizhnye/>
- <http://myspongebob.ru/sportivnye-igry/>
- <http://www.game-game.com.ua/sport/>
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/01/21/programma-po-lechebnoy-fizkulture>
- <http://okt-art.ru/obychenie/metod-kopilka>
- <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html>
- <http://chelshkola4.umi.ru/dokumenty>

## Календарно-тематическое планирование

№ n/n урока	Тема урока.	Кол. часов по теме	Дата проведени я урока
<b>Iч</b>			
1	Техника безопасности. История легкой атлетики.	1	01.09
2	Легкая атлетика: высокий старт от 30 до 40 м.	1	06.09
3	Легкая атлетика: бег с ускорением.	1	07.09
4	Легкая атлетика: скоростной бег.	1	08.09
5	Легкая атлетика: бег на результат 60 м.	1	13.09
6	Легкая атлетика: бег от 15 до 20 мин.	1	14.09
7	Легкая атлетика: бег на 1500 м.	1	15.09
8	Прыжки в длину с разбега.	1	20.09
9	Прыжки в длину с места.	1	21.09
10	Метание с места.	1	22.09
11	Метание с 4-5 бросковых шагов.	1	27.09
12	Метание на точность.	1	28.09
13	Волейбол: стойка игрока.	1	29.09
14	Волейбол: передача мяча с верху.	1	04.10
15	Волейбол: передача мяча с низу.	1	05.10
16	Волейбол: нижняя подача мяча.	1	06.10
17	Волейбол: верхняя подача мяча.	1	11.10
18	Волейбол: прямой нападающий удар.	1	12.10
19	Волейбол: упрощенная игра.	1	13.10
20	Волейбол: упрощенная игра.	1	18.10
21	Баскетбол: стойка игрока. Ловля и передача мяча.	1	19.10
22	Баскетбол: ведение мяча на месте.	1	20.10
23	Баскетбол: ведение мяча на месте.	1	25.10
24	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	26.10
25	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	27.10
26	Баскетбол: упрощенная игра.	1	31.10
27	Баскетбол: упрощенная игра.	1	01.11
<b>IIч</b>			
28	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	10.11
29	Акробатика: кувырок вперед, назад.	1	15.11
30	Акробатика: стойка на лопатках.	1	16.11
31	Акробатика: мост из положения лежа.	1	17.11
32	Акробатика: комбинация.	1	22.11
33	Опорный прыжок.	1	23.11
34	Опорный прыжок.	1	24.11
35	Опорный прыжок.	1	29.11
36	Опорный прыжок.	1	30.11

37	Акробатика: сойка на голове.	1	01.12
38	Акробатика: сойка на руках.	1	06.12
39	Лазанье по канату.	1	07.12
40	Развитие гибкости.	1	08.12
41	Висы. Строевые упражнения.	1	13.12
42	Висы. Строевые упражнения.	1	14.12
43	Висы. Строевые упражнения.	1	15.12
44	Лазанье по канату.	1	20.12
45	Полоса препятствий.	1	21.12
46	Баскетбол: упрощённая игра.	1	22.12
47	Баскетбол: упрощённая игра.	1	27.12
48	Баскетбол: упрощённая игра.	1	28.12
		<b>III ч</b>	
49	Элементы волейбола: передача мяча с верху.	1	10.01
50	Элементы волейбола: передача мяча с верху.	1	11.01
51	Элементы волейбола: нижняя подача мяча	1	12.01
52	Элементы волейбола: нижняя подача мяча	1	17.01
53	Элементы волейбола: передача мяча с низу.	1	18.01
54	Элементы волейбола: передача мяча с низу.	1	19.01
55	Элементы волейбола: упрощённая игра.	1	24.01
56	Элементы волейбола: упрощённая игра.	1	25.01
57	Элементы волейбола: упрощённая игра.	1	26.01
58	Строевая подготовка.	1	31.01
59	Строевая подготовка.	1	01.02
60	Строевая подготовка.	1	02.02
61	Подвижные игры.	1	07.02
62	Подвижные игры.	1	08.02
63	Подвижные игры.	1	09.02
64	Подвижные игры.	1	14.02
65	Развитие силовых способностей.	1	15.02
66	Развитие силовых способностей.	1	16.02
67	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.02
68	Футбол: ведение мяча.	1	22.02
69	Футбол: удары по неподвижному мячу.	1	28.02
70	Футбол: удары по котящемуся мячу.	1	01.03
71	Эстафеты с элементами футбола.	1	02.03
72	Эстафеты с элементами футбола.	1	07.03.
73	Футбол: упрощенная игра.	1	09.03
74	Футбол: упрощённая игра.	1	14.03
75	Футбол: упрощенная игра.	1	15.03
76	Строевая подготовка.	1	16.03
77	Подвижные игры.	1	21.03
78	Подвижные игры.	1	22.03

		<b>IVч</b>	
79	Баскетбол: Ловля и передача мяча.	1	23.03
80	Баскетбол: ведение мяча на месте.	1	04.04
81	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	05.04
82	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	06.04
83	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	11.04
84	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	12.04
85	Баскетбол: упрощённая игра.	1	13.04
86	Баскетбол: упрощённая игра.	1	18.04
87	Баскетбол: упрощённая игра.	1	20.04
88	Легкая атлетика: бег с ускорением.	1	25.04
89	Легкая атлетика: скоростной бег.	1	26.04
90	Легкая атлетика: бег на результат 60 м.	1	27.04
91	Легкая атлетика: бег на 1500 м.	1	02.05
92	Легкая атлетика: бег от 15 до 20 мин.	1	03.05
93	Метание с места в цель.	1	04.05
94	Метание в движении в цель.	1	10.05
95	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	11.05
96	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	12.05
97	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	16.05
98	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	17.05
99	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	18.05
100	Подвижные игры.	1	23.05
101	Подвижные игры.	1	24.05
102	Подвижные игры.	1	25.05