

**Ростовская область
Матвеево-Курганский район
п. Ленинский**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО _____

Заместитель директора по УВР

31.08.2022

//Ю.П.Останина/

Рекомендовано к утверждению _____

Протокол заседания методсовета № 1

от 31.08.2022 года

Председатель МС /Ю.П.Останина/

Утверждено _____

Приказом по МБОУ Ленинской сош

от 31.08.2022 № 160

Директор школы /А.Н. Кошелева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

на 2022-2023 учебный год

Уровень: основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 68

Учитель: Деев Андрей Викторович

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич: «Просвещение», 2010г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

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

- *Содержание учебного предмета*

- **Физическая культура как область знаний**

- **История и современное развитие физической культуры**

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

- Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- **Физическая культура человека**
- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**
- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой**
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность**
- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
- **Спортивно-оздоровительная деятельность**
- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Календарно-Тематическое планирование. 7 класс

№ уроков (часы) при 2 и 3 уроках в неделю.	Разделы программы	Календарные сроки изучения	Вид уроков	Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре	Темы уроков по классам	Формы контроля	Оснащенность урока
					7 класс		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	02.09.	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности , профилактика травматизма	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры , первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика , спортивные и подвижные игры	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности

					,оказание первой помощи)		
2	ОРУ(выносливости)	05.09.	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка , спорт-площадка
3	ОРУ (скорость)	09.09.	С.У. П.М.	ОФК	Бег 30 метров (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Перекладина , гимна.стенка
4	ОРУ (сила)	12.09.	П.М. С.У.	ОФК	Подтягивание на перекладине ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина , гимна.стенка
5	Легкая атлетика	16.09.	См. М. Г.М. Н.У.	Двигательные умения и навыки (ДУ) (техника спринт. Бега)	Стартовые ускорения (4-5 повторения) 10-15 м (высокий старт)	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка
6	ОРУ (выносливость)	19.09.	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров без учёта времени	Корректировка техники и тактики бега	БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
7	Определения уровня основных Физических качеств (скорость, сила)	23.09.	У.У. Пс. М.	ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результата	Беговая дорожка , ЖУР
8	Определение уровня ОФК (гибкость,	26.09.	У.У. Пс. М.	ОФК	Наклон в перёд из положения сидя,	Фиксирование результата	ЖУР

	скоростная выносливость)				сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд		
9	Определение уровня ОФК (выносливость)	30.09.	У.У. Ф.М.	ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результата	ЖУР
10	Футбол	03.10	Г.М. См. У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи
11	Футбол	07.10.	Г.М С.У Н.С	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча, отбор мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
12	Футбол	10.10.	Г.М С.У Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи
13	Легкая атлетика (спринтерский бег)	14.10.	П.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
14	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	17.10.	П.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника прыжка в высоту (ножницы) Закрепление с 5-7 шагов разбега	Корректировка техники прыжков в высоту	Яма для прыжков в высоту, стойки, ЖУР
15	Легкая атлетика (прыжки в длину)	21.10.	П.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». 9-11 шагов разбега (закрепление)	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
16	Легкая атлетика (метание)	24.10.	И.М Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в	Метание м/мяча (150) на дальность с	Корректировка техники метания и	М/мяч, сектор метания,

			С.У	л/атлетике	5-6 шагов разбега. Обучение закрепление	разбега	разметка
17	Легкая атлетика (общая выносливость)	28.10	У.У Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12 минут, 8-10 повторений	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка
18	Баскетбол	07.11.	П.М См. У Пс. М	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение, закрепление. Техника передвижений, остановок, повторов, стоек в баскетболе	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
19	Баскетбол	11.11.	Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
20	Баскетбол	14.11.	Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
21	Баскетбол	18.11.	П.М С.У Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
22	Баскетбол	21.11.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
23	Баскетбол	25.11.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
24	ОЗ. Подвижные игры	28.11.	Ф.М	Ф.К. Человека и	Совершенствование	Фронтальный	УП.

			Н.У С.У	общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	игры « МЯЧ через сетку» с элементами волейбола	опрос. Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка , мячи
25	Волейбол	02.12.	И.М Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Изучение и закрепление элементов техники перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
26	Волейбол	05.12.	И.М Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
27	Волейбол	09.12.	И.М Н.У С.У	Прямая подача через сетку	Освоение техники нижней подачи 3-6 м от сетки	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
28	Волейбол	12.12.	И.М. Н.У. С.У. См. М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи. удара)	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
29	Волейбол, подвижные игры на базе волейбола	16.12.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приёмами)	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры	УП. Волейбольная площадка, волейбольные мячи
30	ОРУ (выносливость)	19.12	Ф.М.	ОФК	Равномерный бег	Снятие пульса до	Спортзал,

			С.У.		до 8 мин и до 10 мин	бега, после и чрез 5 мин	секундомер, личная карта учащегося
31	ОРУ (скорость- силовые качества)	23.12.	П.М. Н.У. С.У. У.У.	ОФК	Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол 1 кг)	Учёт дальности метания, толкания	Медбол 1-3кг, спортзал, ЖУР
32	ОРУ (скорость- силовые качества)	26.12	П.М. С.У Н.У.	ОФК	Обучение, освоение. Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места	Контроль за правильностью исполнения	Спортзал
33	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	09.01.	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, оказание первой медицинской	Фронтальный опрос., практические умения.	Журнал по т/безопасности, инструкции

					помощи.		
34	ОРУ (силовая выносливость)	13.01.	С.У. П.М.	ОФК	Закрепление. Лазание по канату на количество повторений	Индивидуализация нагрузки	Спортзал, канат, маты
35	ОРУ (сила)	16.01.	С.У. П.М.	РКК	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки	Индивидуализация нагрузки.	Спортзал, гимнастическая стенка.
36	ОРУ (скоростная выносливость)	20.01.	С.У. У.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой: 30 сек. В максимальном темпе, 3-4 повтора	Фиксирование результата	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР
37	ОЗ. Подвижные игры на базе волейбола	23.01.	Ф.М. Н.У. С.У. Г.М. С.У.	ФК человека и общества. ДУ и навыки основанные ТТД в спортиграх	Игра «Мяч с четырёх сторон» с элементами волейбола	Фронтальный опрос. Корректировка техники игры	УП. Волейбольная площадка, волейбольные мячи
38	ОРУ (координация)	27.01.	П.М. У.У.	ОФК	Метание м/мяча в цель 7-8 м	Корректировка техники метания	Мишень, м/мяч.
39	ОРУ (гибкость)	30.01.	С.У Ф.М	ОФК	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	Корректировка техники исполнения	Спортзал

40	Гимнастика с основами акробатики (освоение висов и упоров)	03.02.	И.М Н.У С.У	Двигательные действия и навыки	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д)	Корректировка техники выполнения	Спортзал, брусья, маты
41	Гимнастика с основами акробатики	06.02.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты
42	Гимнастика с основами акробатики	10.02.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	Корректировка техники выполнения	Тренажерный зал
43	Гимнастика с основами акробатики	13.02.	С.У Г.М Н.У И.М	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности	Обучение, закрепление комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники исполнения	Спортзал ОФП
44	Гимнастика с основами акробатики	17.02.	Ф.М С.У	ДУ и навыки. ФК человека и общества	Обучение, закрепление. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Корректировка техники исполнения. Фронтальный опрос	Зал ОФП. УП
45	Атлетические	20.02.	См. У	ДУ и навыки	Закрепление	Корректировка	Спортзал,

	единоборства		Н.У С.У		самостраховки на спину, на бок	техники исполнения	маты. Зал ОФП
46	Атлетические единоборства	27.02.	См. У Н.У С.У	ДУ и навыки	Закрепление изученных страховок, страховки кувырком	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты. Зал ОФП
47	Атлетические единоборства	03.03.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты. Зал ОФП
48	ОРУ (скоростно- силовые способности)	06.03.	Г.М С.У	ОФК	Обучение, закрепление. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи
49	ОФП (общая выносливость)	10.03.	Ф.М С.У	ОФК	8-минутный равномерный бег	Снятие пульса до и после бега и через 5 минут	Спортзал
50	ОРУ (координация)	13.03.	П.М С.У	ОФК	Закрепление техники метания м/мяча в цель с 8 метров	Корректировка техники исполнения	Спортзал, м/мячи
51	ОРУ (скоростные качества)	27.03.	Г.М С.У	ОФК	Эстафетный бег в спортзале(встречная эстафета)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, эстафетные палочки
52	ОРУ (скоростно- силовые качества)	31.03.	П.М С.У	ОФК	Закрепление техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерит. рулетка
53	Подвижные и спортивные игры	03.04	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	«Мяч с 4-х сторон»	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
54	Подвижные и	07.04.	Г.М	ДУ и навыки,	«Пионербол» с	Корректировка	Спортзал,

	спортивные игры		С.У	основные ТТД в спорт. играх	элементами волейбола	техники и тактики игры	волейбольные мячи
55	Подвижные и спортивные игры	10.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
56	ОРУ(скоростная выносливость)	14.04.	Г.М У.У	ОФК	Бег 500 (м), бег 800 м (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
57	ОРУ (скорость)	17.04.	Г.М У.У	ОФК	Бег 100 метров		Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
58	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	21.04.	П.М С.У	ДУ и навыки в легкой атлетике	Закрепление. Техника прыжка в длину способом «согнуть ноги»	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка
59	Легкая атлетика (выносливость)	24.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки в легкой атлетике	Бег 1500 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
60	ОРУ (скоростно-силовые качества)	28.04.	П.М С.У У.У	ОФК	Учетный урок по метанию м/мяча на дальность	Корректировка техники метания	Сектор метания м/мяча, граната, разметка в секторе метания
61	Легкая атлетика (скорость)	05.05.	Г.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, секундомер
62	ОРУ(сила)	12.05.	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на развитие силы.	Корр. Исполнения упражнений	Перекладина, ЖУР

					Подтягивание на перекладине		
63	ОРУ (скоростно-силовые качества)	15.05.	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Корректировка исполнения упражнений	Измерительн. рулетка, ЖУР
64	ОРУ (силовая выносливость)	19.05.	И.М. У.У. С.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Фиксирование результатов	Секундомер, ЖУР
65	ОРУ (сила)	22.05.	И.М. У.У. С.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
66	Легкая атлетика (общая выносливость)	26.05.	Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Бег 1000 метров	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион, секундомер, ЖУР
67	ОРУ (гибкость)	29.05	Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	Спортзал, зал ОФП, линейка, ЖУР
68		31.05			Подведение итогов учебного года		Выставление годовых оценок

