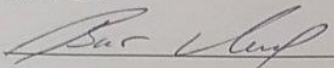
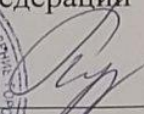
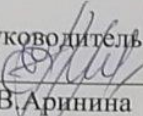
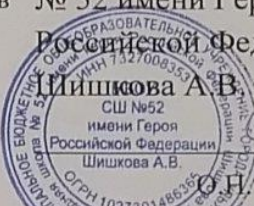


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования администрации города Ульяновска**

**МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ	Заместитель директора по УВР	Приказ №323 от «30» августа 2023 г.
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.	 В.А.Мисюков	Директор МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.
Руководитель ШМО	от «28» августа 2023 г.	 О.Н. Кузьмина
 Е.В.Арина		

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для 7 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

**Ульяновск 2023**

**Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Закон «об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №73-ФЗ) (ред. Ст 04.08.2023);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 (редакция от 7 декабря 2022 г. №568);
3. Федеральная образовательная программа основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования");
4. Федеральные рабочие программы воспитания. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №8; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;
7. Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №52 (протокол от 26.08.2022 №1 Педагогического Совета);
8. Учебный план МБОУ СШ №52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В;

9. Учебный календарный график МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А В на текущий учебный год;

10. «Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М Я Виленского, ВИ Ляха. 5-9

классы»: учебник для общеобразовательных организаций /М Я Виленский, И М Туревский, Т.Ю Торочкова и др; под ред. М Я Виленского. – 3-е изд. Просвещение 2020.

11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели

## **1. Планируемые результаты изучения предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом

совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры

*В области познавательной культуры* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности

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

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

*В области эстетической культуры* красивая (правильная) осанка, умение ее

длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

*В области коммуникативной культуры:* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

*В области физической культуры:* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

*В области познавательной культуры:* понимание физической культуры как явления культуры способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

*В области трудовой культуры:* добросовестное выполнение учебных заданий; осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами; формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение

жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);



- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - *баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - *волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - *футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## **2. Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

#### **История физической культуры** Олимпийские игры древности

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Востороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ

жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Физическое совершенствование

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Спорные прыжки.

Лазание по канату и гимнастической стенке. Висы и упоры. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Конькобежный спорт.** Передвижение на коньках. Повороты, торможения, скольжение, преодоление препятствий.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Основные приемы, игра по правилам.

Волейбол. Основные приёмы, правила ТБ, учебная игра по упрощённым правилам Пионербол. Футбол. Игра по правилам, основные приёмы, правила ТБ. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий.

**Упражнения общей развивающей направленности.** Общefизическая подготовка.

**Плавание.** Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	К-во
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
2	Высокий старт с опорой на руку до 30 м, круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	1
3	История зарождения комплекса ГТО. Высокий старт, бег на результат 30 м Эстафета. Новый комплекс ГТО. Высокий старт. Финиширование. Старты из различных положений. Низкий старт.	1
4	Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Как сдавать нормативы ГТО. Бег 60м – норматив ГТО. Прыжки с разбега.	1
5	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную, вертикальную цели. Метание малого с места в горизонтальную, вертикальную цели с 8-10м. Бег до 8 мин. Развитие выносливости.	1
6	Бег до 10мин. Метание броски и ловля набивного мяча с 2-3 м. Развитие скоростно – силовых качеств. Метание малого мяча на дальность - норматив ГТО. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
7	Бег 2 км - норматив ГТО. ОРУ. Развитие общей выносливости. Бег 1000м на результат. Развитие общей выносливости. Игры.	1

8	Инструктаж по ТБ спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
9	Стойка и передвижения игрока. Остановка на 2 шага. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передача мяча 2 руками от груди в движении. Игра Развитие координационных способностей.	1
10	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
11	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Развитие координационных способностей. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
12	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
13	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координации. Техника броска в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра и эстафеты.	1
14	Передача мяча в тройках. Броски в кольцо. Развитие координации. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
15	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. СУ. Два кувырка слитно.	1
16	Акробатика. Повтор кувырка. Упражнения на силу.	1
17	Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост. Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Лазание по канату. Акробатика. Упражнения на координацию.	1
18	Упражнение «Мост». Ходьба по бревну. Лазание по канату. Обучение кувырку назад. Равновесие. Упражнения на силу.	1
19	Упражнение «Мост». Упражнения на бревне. Лазание по канату. Эстафеты. Два кувырка слитно, стойка на голове (мальчики), стойка на лопатках (девочки). Мост из положения стоя (девочки).	1
20	Лазание по канату различными способами, стойка на голове (мальчики). Эстафеты. Упражнения на пресс. Упражнение на бревне. Прыжки через скакалку.	1
21	Лазание по канату. Упражнения на пресс. – норматив ГТО. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
22	Мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной	1

	и толчком другой. Опорный прыжок. Соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	
23	Переворот на перекладине. Упражнения на силу. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
24	Совершенствование упражнений на перекладине. Игра – эстафета с обручами. Повторение упражнений на перекладине. Игра с преодолением препятствий.	1
25	Соединения на перекладине. Отжимание – норматив ГТО для девочек. Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине. Упражнения на перекладине. Подтягивание – норматив ГТО.	1
26	Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	1
27	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Одновременный бесшажный ход, подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200 м.	1
28	Подъем скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Поворот махом. Подъем. Одновременный одношажный ход. Прохождение 2,5 км.	1
29	Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот махом. Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот махом. Подъем скользящим шагом. 3 км.	1
30	Поворот махом. Подъемы и спуски, торможение плугом и упором. Оценивание результата на дистанцию 2 км. Катания с гор.	1
31	Преодоления бугров и впадин при спуске с горы 3 - 4 км. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов.	1
32	Техника безопасности на коньках и падений. Отталкивание и скольжение в беге по прямой. Бег по повороту, на прямой и по кругу. Игра «Карусели».	1
33	Поворот скрестным шагом. Игра. Катание до 1,2 км. Скрестный шаг на круге. Отталкивание в беге по прямой.	1
34	Бег по повороту. Бег по прямой. Стартовая поза и разбег. Игра на внимание, стартовую реакцию.	1
35	Стартовая поза и разбег. Эстафета по 50 м.	1
36	Бег по прямой на короткие дистанции. Игра «Сумей догнать».	1
37	Бег по повороту на короткие дистанции. Катание до 2 км.	1
38	Упражнения и игры в равновесии. Бег на время 100 м. Бег до 5 - 6 минут в среднем темпе. Круговые эстафеты, этап до 150 м.	1

39	Бег до 8 – 10 минут. Эстафеты с предметами. Бег до 12 – 15 мин. Встречные эстафеты Круговая тренировка	1
40	Броски в кольцо после ведения. Передача со сменой мест.	1
41	Передача мяча в движении и ведение с изменением направления.	1
42	Броски в кольцо после ведения. Передача мяча.	1
43	Броски в кольцо после ведения. Игры 3х3 или 4х4.	1
44	Броски в кольцо после ведения на оценку. Игра.	1
45	Учебно-тренировочные игра.	1
46	ОРУ со скакалками и набивными мячами. Игра в баскетбол 4х4.	1
47	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. СБУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
48	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения. Эстафеты	1
49	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом	1
50	Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; Эстафеты	1
51	Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	1
52	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	1
53	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах	1
54	Нижняя прямая подача мяча: - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 4 – 8 м	1
55	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м(3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу;.	1
56	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером	1
57	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
58	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой Учебная игра	1
59	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). предметов рукой Учебная игра	1
60	Инструктаж по ТБ Низкий старт 20-40м Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты	1

61	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств	1
62	Финиширование. Эстафеты ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Правила соревнований	1
63	Низкий старт 20-40м Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты Специальные беговые упражнения	1
64	Бег 60м на время. Прыжки в длину. Эстафеты	1
65	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1
66	Прыжок в длину. Развитие скоростной - силовых качеств.	1
67	Прыжок в длину на дальность – норматив ГТО. Развитие скоростной - силовых качеств. Правила соревнований	1
68	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1