

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,

утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656

протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

7 класс

2021-2022 учебный год

Составитель:

Волков Р.Н.
учитель физической
культуры
высшей квалификационной
категории

г. Нижневартовск

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
3. Содержание учебного предмета	9
4. Тематическое планирование	12
5. Приложение. Календарно-тематическое планирование	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена:

- основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Программы по физической культуре 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский.

Цели и задачи курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Данная программа рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенности их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные занятия по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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;

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 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 со-хранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 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;

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 логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура личности.

Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья и профилактикой заболеваний.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Формы и средства контроля.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Организация двигательного режима.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий (тренировочных и физкультурно-оздоровительных). Телосложение и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

Основные виды учебной деятельности: Самостоятельное освоение упражнений с различной оздоровительной направленностью и составление из них соответствующих комплексов, подбор дозировки упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнение упражнений и комплексов с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществление контроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнение упражнений и комплексов лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, включая их в занятия физической культурой, осуществление контроля за физической нагрузкой во время этих занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика (30 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

Лыжная подготовка (21 ч.)

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Основные виды учебной деятельности: Описание техники передвижения на лыжах, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применение передвижения на лыжах для развития физических качеств, контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдение правил безопасности. Применение

правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использование передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

Спортивные игры (51 ч)

Баскетбол (18 ч.). Игра по правилам.

Волейбол (21 ч.). Игра по правилам.

Бадминтон (12 ч.). Игра по правилам.

Формы организации учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащими необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащихся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, каточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеет и другие особенности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности	Всего часов	Количество часов	
				теоретические	практические
1	Легкая атлетика	<p>Описание техники выполнения беговых упражнений, самостоятельное освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Применение беговых упражнений для развития физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, ее контроль по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности. Включение беговых упражнений в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное освоение с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений. Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств, контроль физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со свер-</p>	30	2	28

		<p>стниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности. Включение беговых упражнений в различные формы занятий физической культурой. Описание техники метания малого мяча разными способами, самостоятельное освоение с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применение упражнений в метании малого мяча для развития физических качеств, контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдение правил безопасности.</p>			
2	Баскетбол	<p>Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники</p>	18	1	17

		игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в баскетбол в организации активного отдыха.			
3	Волейбол	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	21	1	20

		деятельности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в волейбол в организации активного отдыха.			
4	Бадминтон	Организация совместных занятий бадминтоном со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в бадминтон в организации активного отдыха.	12	1	11
5	Лыжная подготовка	Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение	21	1	20

		<p>соревнований, преодоление препятствий, совершенствование лыжных ходов. Описание техники передвижения на лыжах, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применение передвижения на лыжах для развития физических качеств, контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдение правил безопасности. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использование передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>			
--	--	--	--	--	--

Распределение учебного времени на различные виды деятельности

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
3	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	21

4	Спортивные игры (бадминтон)	12	12	12	12	12
5	Лёгкая атлетика	30	30	30	30	30
6	Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
	Всего	102	102	102	102	102

1 триместр 36 часов. Лёгкая атлетика 18 ч. Спортивные игры (баскетбол) 18 ч.

2 триместр 33 часов. Спортивные игры (волейбол) 21 ч. Лыжная подготовка 12 ч.

3 триместр 33 часов. Лыжная подготовка 9 ч. Спортивные игры (бадминтон) 12 ч.

Лёгкая атлетика 12 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт.
2			Высокий старт.
3			Бег 30 м.
4			Бег 60 м.
5			Бег 300 м.
6			Бег 1000 м.
7			Бег 500 м.
8			Бег 1500 м.
9			Метание мяча.
10			Метание мяча.
11			Метание мяча.
12			Прыжок в длину с места.
13			Прыжок в длину с места.
14			Прыжок в длину с места.
15			Бег 2000 м.
16			Эстафетный бег.
17			Эстафетный бег.
18			Эстафетный бег.
19			Т.Б. на уроках Б\Б. Стойка баскетболиста.
20			Стойка баскетболиста. Игра.
21			Способы передвижения баскетболиста. Игра.
22			Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра.
23			Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра.
24			Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. Игра.
25			Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. Игра.
26			Выбивание мяча. Игра.
27			Выбивание мяча. Игра.
28			Выбивание мяча. Игра.
29			Передача мяча двумя руками сверху. Игра.
30			Передача мяча двумя руками сверху. Игра.
31			Передача мяча двумя руками сверху. Игра.
32			Бросок после бега и ловли мяча. Игра.
33			Бросок после бега и ловли мяча. Игра.
34			Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра.
35			Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра.
36			Учебная игра.
37			Т.Б. на уроках В\Б. История В\Б.
38			Основные правила игры. Игра.
39			Стойка и перемещение. Игра.
40			Стойка и перемещение. Игра.

41		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра.
42		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра.
43		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра.
44		Передача сверху за голову в опорном положении. Игра.
45		Передача сверху за голову в опорном положении. Игра.
46		Передача сверху за голову в опорном положении. Игра.
47		Прямой нападающий удар. Игра.
48		Прямой нападающий удар. Игра.
49		Прямой нападающий удар. Игра.
50		Прием мяча сверху над собой.
51		Прием мяча снизу над собой.
52		Прием мяча снизу над собой в парах. Игра.
53		Отбивание мяча снизу у стены.
54		Приём мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1-1,5 м.
55		Приём мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1-1,5 м.
56		Нижняя прямая подача. Учебная игра.
57		Нижняя прямая подача. Учебная игра
58		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.
59		Лыжные ходы. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
60		Лыжные ходы. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
61		Лыжные ходы. Попеременно двухшажный ход (контрольное упражнение). Прохождение дистанции 1 км.
62		Лыжные ходы. Попеременно двухшажный ход (контрольное упражнение). Прохождение дистанции 1 км.
63		Лыжные гонки на 1 км.
64		Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.
65		Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.
66		Прохождение дистанции на 2 км.
67		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км.
68		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км.
69		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км.
70		Лыжные гонки на 2 км.
71		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км.
72		Подъём «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км.
73		Лыжные гонки на 2 км.
74		Поворот «переступанием». Прохождение дистанции до 3 км.
75		Поворот «переступанием». Прохождение дистанции до 3 км.
76		Поворот «переступанием». Прохождение дистанции до 3 км.
77		Эстафеты на лыжах.
78		Прохождение дистанции на 3 км.
79		Т.Б. на уроках бадминтона. Правила игры. Упражнения СФП.
80		Способы держания (хватки) ракетки. Быстрота.
81		Способы держания (хватки) ракетки. Быстрота.
82		Игровые стойки в бадминтоне. Быстрота.

83			Игровые стойки в бадминтоне. Быстрота.
84			Техника выполнения ударов. Быстрота.
85			Техника выполнения ударов. Выносливость.
86			Техника выполнения подачи. Выносливость.
87			Техника выполнения подачи. Выносливость.
88			Техника передвижений. Ловкость.
89			Техника передвижений. Ловкость.
90			Техника передвижений. Ловкость.
91			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Страницы истории. Высокий старт.
92			Высокий старт. Бег 30 м.
93			Эстафетный бег.
94			Эстафетный бег.
95			Бег 300 м.
96			Бег 1000 м.
97			Бег 500 м.
98			Бег 1500 м.
99			Метание мяча.
100			Метание мяча.
101			Прыжок в длину с места.
102			Прыжок в длину с места.