

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 7 класса 7 вида и составлена на основе следующих документов:

* Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физкультуре, утвержденного приказом Минобразования России № 1089;
* Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7);
* Учебного плана МКОУ Галибихинской средней общеобразовательной школы на 2014/2015 учебный год;
* . Авторской программы основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014)

**Цель физического воспитания в школе:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Решение задач физического воспитания направленно на**:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре уроки физической культуры дополняются внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены, секция

«Час здоровья» и т. д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* уроки образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* уроки образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* уроки образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.) Используются современные образовательные технологии:
* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими

упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МКОУ Галибихинской СОШ учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

**СОДЕРЖАНИЕ**

## 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощь. Функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика.***  Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** Игры по правилам: волейбол, баскетбол.

**Прикладно-ориентировочная подготовка.**  Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, гибкости. ***Легкая атлетика.***  Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений ***Лыжные гонки.***  Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. ***Спортивные игры.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

# Учебно-тематический план

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **81** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Футбол | 6 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока | Наименование разделов и тем | | | Количество часов | | | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **1** | | | **27** | | |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | **10** | | |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. | | |  | | |  |  |
|  |  | Бег до 2 мин. | | | 1 | | |  |  |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. До 500 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Ходьба с перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро. | | | 1 | | |  |  |
| 3 | 3 | Прыжки в длину с места. Спортивная ходьба. Бег 500 м. | | | 1 | | |  |  |
| 4 | 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м. | | | 1 | | |  |  |
| 5 | 5 | Высокий старт. Бег 30 м – учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. | | | 1 | | |  |  |
| 6 | 6 | Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (зачет). Развитие скоростносиловых качеств. | | | 1 | | |  |  |
| 7 | 7 | Контроль УФП (бег 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Игра «Собери флажки». | | | 1 | | |  |  |
| 8 | 8 | Контроль УФП ( прыжки в длину с места, метание набивного мяча). | | | 1 | | |  |  |
| 9 | 9 | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений. Развитие координации движений. | | | 1 | | |  |  |
| 10 | 10 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Основная стойка баскетболиста. | | | 1 | | |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | **17** | | |  |  |
| 11 | 1 | Бег с низкого старта. Передвижения в стойке баскетболиста. Упражнения в | | |  | | |  |  |
|  |  | парах на сопротивление. | | | 1 | | |  |  |
| 12 | 2 | Стартовый разгон. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Контроль выполнения комплекса УГГ. | | | 1 | | |  |  |
| 13 | 3 | Бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Передача мяча различными способами со сменой мест. | | | 1 | | |  |  |
| 14 | 4 | Прыжок в длину, способом согнув ноги. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | | | 1 | | |  |  |
| 15 | 5 | Кроссовый бег. Учить броску мяча по кольцу после ведения. | | |  | | |  |  |
|  |  | Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Метание набивного мяча. | | | 1 | | |  |  |
| 16 | 6 | Бег с преодолением препятствий. Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. | | | 1 | | |  |  |
| 17 | 7 | Бег до 6 минут. Преодоление препятствий. Совершенствовать бросок по | | |  | | |  |  |
|  |  | кольцу после ведения. Игры с элементами баскетбола. | | | 1 | | |  |  |
| 18 | 8 | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после | | |  | | |  |  |
|  |  | ведения. | | | 1 | | |  |  |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений | | |  | | |  |  |
|  |  | с мячами. | | | 1 | | |  |  |
| 20 | 10 | Прыжковые упражнения. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Передачи мяча в движении. | | | 1 | | |  |  |
| 21 | 11 | Метание мяча. Ведение мяча. Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. | | | 1 | | |  |  |
| 22 | 12 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Развитие быстроты. | | | 1 | | |  |  |
| 23 | 13 | Метание мяча. Верхняя и нижняя передачи. Игры с элементами баскетбола. | | | 1 | | |  |  |
| 24 | 14 | Челночный бег 3Х10 м. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. Учебная игра. | | | 1 | | |  |  |
| 25 | 15 | Челночный бег. Метание мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков. | | | 1 | | |  |  |
| 26 | 16 | Передачи мяча.Игра «Пятнашки с ведением». Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | | | 1 | | |  |  |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Контроль двигательных умений. | | | 1 | | |  |  |
| **2** | | | | | | | | | |
|  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | | | **18** | | |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые | | | 1 | | |  |  |
|  |  | упражнения. Игра «попади в мяч». | | |  | | |  |  |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | | | 1 | | |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | | | 1 | | |  |  |
| 31 | 4 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | | | 1 | | |  |  |
| 31 | 5 | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж-д | | | 1 | | |  |  |
| 33 | 6 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | | | 1 | | |  |  |
| 34 | 7 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | | | 1 | | |  |  |
| 35 | 8 | Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | | | 1 | | |  |  |
| 36 | 9 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | | | 1 | | |  |  |
| 37 | 10 | Передвижение по гимнастической скамейке. | | | 1 | | |  |  |
| 38 | 11 | Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». | | | 1 | | |  |  |
| 39 | 12 | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | | | 1 | | |  |  |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | | | 1 | | |  |  |
| 41 | 14 | Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке. | | | 1 | | |  |  |
| 42 | 15 | Упражнения с предметами. Развитие подвижности в суставах. | | | 1 | | |  |  |
| 43 | 16 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. | | | 1 | | |  |  |
| 44 | 17 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). со скакалкой. Броски набивного мяча. | | | 1 | | |  |  |
| 45 | 18 | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). | | | 1 | | |  |  |
|  |  |  | **ФУТБОЛ** |  |  | **18** |  |  |  |
| 46 | 1 | Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с уходом в сторону и назад. | | | 1 | | |  |  |
| 47 | 2 | Удары внутренней и внешней стороной стопы по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороны стопы. | | | 1 | | |  |  |
| 48 | 3 | Отбор мяча подкатом(в полушпагате и шпагате) | | | 1 | | |  |  |
| 49 | 4 | Удары серединой и боковыми частями лба в прыдке с поворотами 1800 Удары в прыжке с падением.  Удары с направлением мяча в сторону и назад. | | | 1 | | |  |  |
| 50 | 5 | Ложные замахи ногой для удара по мячу, внезапная отдача мяча назад откатывание подошвой. | | | 1 | | |  |  |
| 51 | 6 | Ведение серединой подъема и носком по прямой.  Ведение мяча различными способами как правой так и левой ногой на высокой скорости. | | | 1 | | |  |  |
| 52 | 7 | Развитие координации. Скоростно-силовая подготовка. Специальная физическая подготовка. | | | 1 | | |  |  |
| 53 | 8 | Специальные беговые подготовительные упражнения футболиста: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени ; - бег «змейкой»; - бег спиной вперёд; | | | 1 | | |  |  |
|  |  | **ВОЛЕЙБОЛ** | | |  | | |  |  |
| 54 | 9 | Стойка Волейболиста. передвижение в волейболе. | | | 1 | | |  |  |
| 55 | 10 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | | | 1 | | |  |  |
| 56 | 11 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | | | 1 | | |  |  |
| 57 | 12 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | | 1 | | |  |  |
| 58 | 13 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. | | | 1 | | |  |  |
| 59 | 14 | Технико-тактические действия с мячом и без мяча. Игра в волейбол | | | 1 | | |  |  |
| 60 | 15 | Технико-тактические действия в нападения и в защите | | | 1 | | |  |  |
| 61 | 16 | Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подачи мяча. | | | 1 | | |  |  |
|  |  | **БАСКЕТБОЛ** | | | 1 | | |  |  |
| 62 | 17 | Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. | | | 1 | | |  |  |
| 63 | 18 | Передачи двумя руками от груди и одной руки от плеча. | | | 1 | | |  |  |
| 64 | 19 | Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в движении. | | |  | | |  |  |
| 65 | 20 | Передвижение приставными шагами(вправо, влево, назад) остановка во время бега шагом прыжком | | | 1 | | |  |  |
| 66 | 21 | Повороты на месте: вперёд, назад. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. | | | 1 | | |  |  |
| 67 | 22 | Броски со среднего расстояния с места, после ловли с остановкой, после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5 | | | 1 | | |  |  |
| 68 | 23 | Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | | 1 | | |  |  |
| 69 | 24 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | | | 1 | | |  |  |
|  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | | | **9** | | |  |  |
| 70 | 1 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | | | 1 | | |  |  |
| 71 | 2 | Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке. | | | 1 | | |  |  |
| 72 | 3 | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | | | 1 | | |  |  |
| 73 | 4 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | | | 1 | | |  |  |
| 74 | 5 | Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м). | | | 1 | | |  |  |
| 75 | 6 | Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках. | | | 1 | | |  |  |
| 76 | 7 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | | | 1 | | |  |  |
| 77 | 8 | Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м). | | | 1 | | |  |  |
| 78 | 9 | Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м). | | | 1 | | |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | **13** | | |  |  |
| 79 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | | | 1 | | |  |  |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге. | | | 1 | | |  |  |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | | | 1 | | |  |  |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | | | 1 | | |  |  |
| 83 | 5 | Броски после ведения. Игра | | | 1 | | |  |  |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | | | 1 | | |  |  |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | | | 1 | | |  |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | | | 1 | | |  |  |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | | | 1 | | |  |  |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | | | 1 | | |  |  |
| 89 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | | | 1 | | |  |  |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | | | 1 | | |  |  |
| 91 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | | | 1 | | |  |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | **11** | | |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | | | 1 | | |  |  |
| 93 | 2 | ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | | | 1 | | |  |  |
| 94 | 3 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | | | 1 | | |  |  |
| 95 | 4 | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | | | 1 | | |  |  |
| 96 | 5 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | | | 1 | | |  |  |
| 97 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | | | 1 | | |  |  |
| 98 | 7 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | | | 1 | | |  |  |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | | | 1 | | |  |  |
| 100 | 9 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | | | 1 | | |  |  |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | | | 1 | | |  |  |
| 102 | 11 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | | | 1 | | |  |  |