

##  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 1800Удары 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  |   |   |