

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 6  
31 мая 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Константинова И.В.  
31 мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Арутюнова К.Х. / /  
Приказ № 19/1  
31 мая 2023г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
7 класс  
*3 часа в неделю, 102 часа в год***

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании

техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ 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).

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

| № урока       | Тема урока  | Характеристика деятельности ученика   |
|---------------|---|---|
| 1             | <b>Влияние физических упражнений на организм человека.<br/>Инструктаж по технике безопасности</b> | Знание техники безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма  |
| 2<br>3        | <b>Спринтерский бег.</b>  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Старты из различных И. П. Эстафеты линейные.  |
| 4<br>5        |   | Высокий старт (15 – 30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Подтягивание.   |
| 6<br>7        | <b>Спринтерский бег.</b>  | Высокий старт (15 – 30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег на результат.   |
| 8<br>9        |   | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег (30м) на результат.  |
| 10<br>-<br>12 | <b>Эстафетный бег.</b>  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Скоростной бег (3 по 50м). эстафеты линейные, передача палочки, встречные эстафеты<br>Высокий старт. Специальные беговые упражнения из разных И.П. Круговая эстафета. Правила соревнований в эстафете. |
| 13            | <b>Прыжок в длину с места.<br/>Метание малого мяча.</b>   | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.   |
| 14            |   | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 см). Метание малого мяча в цель.                                     |

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| 15            | <b>Прыжок в длину с разбега.<br/>Техника метания мяча.</b>                 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.   |
| 17<br>18      |  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность.  |
| 19            |  | Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Игры с мячом.  |
| 20            |  | Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат). Игра мини-футбол.   |
| 21<br>22      | <b>Преодоление препятствий.</b>  | . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.   |
| 23            | <b>Бег на выносливость</b>   | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (3 по 4мин). Подвижные игры.   |
| 24            |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (2по 6 мин). Спортивная игра «Лапта»   |
| 25            |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 14мин. (2по 7мин). Спортивная игра «Лапта».   |
| 26            | <b>Бег на средние дистанции.</b>   | Бег по пересечённой местности. Девочки – 800 м., мальчики – 1000 м. на результат.   |
| 27            | <b>Бег по пересечённой местности</b>                                       | Бег по пересечённой местности (2км – без учёта времени). ОРУ. Развитие выносливости.  |
| 28            | <b>Правила и техника безопасности на уроках гимнастики.<br/>Страховка.</b> | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Эстафетные игры.  |
| 29<br>-<br>31 | <b>Прыжки через короткую скакалку.</b>                                     | Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание. Перестроение в 3 и 4 колонны. ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движении) вращая скакалку вперёд через скакалку. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку |
| 32<br>33      | <b>Страховка при выполнении упражнений.</b>                                | Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Упражнения для брюшного пресса. Группировка: в упоре присев, в положении лёжа на спине. Перекат вперёд-назад, правым и левым боком из положения упора присев/игра.  |
| 34<br>35      | <b>Техника перекатов, кувырка вперёд и назад.</b>                          | Кувырок из упора присев вперёд и назад, кувырок вперёд с шага. Ходьба на носках с ускорением, с махом и хлопком по колену, повороты на двух ногах и на одной ноге. Упражнение «ласточка», «пистолетик»,   |
| 36<br>37      | <b>Эстафеты с акробатическими элементами.</b>                              | Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Перекаты (вперёд-назад-упор присев), группировка из разных исходных положений. Ходьба и бег по гим.   |



|               |   |   |
|---------------|---|---|
|               |   | скамейке, подлазание, перелазание через препятствия.  |
| 38            | <b>Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре.</b>                                 | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол» обучаясь основным правилам.   |
| 39<br>40      | <b>Первая помощь при травмах.<br/>Нижняя прямая подача.<br/>Совершенствование нижней прямой подачи.</b> | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку волейболиста. Научить выполнять технику набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху. П/игра «Пасовка волейболистов» |
| 41<br>-<br>46 | <b>Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку.</b>   | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол».  |
| 47<br>48      | <b>Развитие двигательных качеств. Учебная игра.</b>   | Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, в зону и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «волейбол».  |
| 49            | <b>Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры.</b>                              | Лыжная подготовка. ТБ на уроке. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Получение и переноска инвентаря.  |
| 50            | <b>Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении.</b>                                       | Виды обморожения. Способы помощи при травмах, практическая практика.  |
| 51<br>52      | <b>Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход.</b>                            | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.   |
| 53<br>54      | <b>Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине.<br/>Спуск в низкой стойке</b>                   | Организационный момент (одежда, инвентарь и т.д.). передвижение к месту занятий. СУ. Подъём «полуёлочкой», спуск, торможение «плугом».  |
| 55<br>56      | <b>Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом».</b>   | Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.  |
| 57<br>58      | <b>Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне.</b>  | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов  |
| 59<br>60      | <b>Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м..</b>  | Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.  |
| 61<br>-<br>63 | <b>Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м.</b>   | ТБ на лыжне. Скольжение на лыжах по дистанции и техника передачи эстафеты.  |
| 64<br>65      | <b>Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 2000м. без учёта времени.</b>                                |   |
| 66            | <b>Лыжные гонки 2км. на время.</b>  | СУ. Знакомство с дистанцией. Забег на время.  |
| 67            | <b>ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>                         | Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Эстафетные игры с элементами баскетбола.   |
| 68<br>-       | <b>Техника ведения мяча.</b>  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с ускорением. Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком,  |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 70            |   | бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Эстафеты с мячом   |
| 71            |   | Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Правила игры.   |
| 72            | <b>Ведение мяча «змейкой». (з)</b>                      | Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой, змейкой.  |
| 73<br>74      | <b>Техника передачи и ловли мяча.</b>                   | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча на месте, в движении, в парах, круге. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.  |
| 75<br>76      |   | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.  |
| 77<br>78      | <b>Техника броска.<br/>Техника защиты.</b>              | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол.   |
| 79<br>80      | <b>Штрафной бросок.</b>                                 | Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.   |
| 81<br>-<br>85 | <b>Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения.</b> | Опека нападающего с мячом и без мяча. Захват мяча обоими игроками – вырывание. спорный мяч. Подбор мяча и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол.СУ. Челночный бег с ведением на время.   |
| 86<br>-<br>88 | <b>ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка.</b>        | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 15ин. (3 по 5ин). Футбол.<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 16ин. (2по 8мин). Спортивная игра футбол<br>Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости.   |
| 89<br>-<br>92 | <b>Спринтерский бег<br/>Эстафетный бег</b>              | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты.<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Старты из различных положений. Встречные эстафеты.<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Круговая эстафета.<br>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м).<br>Челночный бег (т) |

|                |  |   |
|----------------|--|---|
| 93<br>-<br>94  | <b>Прыжок в длину с места.<br/>Метание малого мяча.</b>                                | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.   |
| 95<br>-<br>98  | <b>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание малого мяча.</b>                              | <p>Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т).</p> <p>Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат.</p> <p>Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат).</p> |
| 99<br>-<br>100 | <b>Русская народная игра «Лапта».</b>  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.   |
| 101            | <b>Первая помощь при тепловом и солнечном ударе<br/>Русская народная игра «Лапта».</b> | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ   |
| 102            | <b>Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты.</b>                 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ   |