

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №22"



Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования

приказ № 530 от 30.08.2018

Рабочая программа основного общего образования



г. Нижневартовск

Содержание:

1.Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета	4
3.Содержание учебного предмета	9
4.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на каждую тему.....	12

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в качестве приложения к основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «СШ № 22» на основе:

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577

"О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"

(Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937)

3. «Комплексная программа по физической культуре» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, М.Я. Зданевич), М.:» Просвещение», 2013.

4.Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СШ № 22» на 2018-2019 учебный год (7 класс);

5. Учебный план МБОУ «СШ№22» на 2018-2019 учебный год.

6.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год;

7.Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта ООО.

8. В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ № 22» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в 7 классе основной школы и на его преподавание отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю.

2.«Планируемые результаты»

Программа определяет содержание и организацию учебного процесса и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития учащихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1.Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2.Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

Предполагаемые предметные результаты: В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 5 класса должны достигнуть следующего уровня подготовки:

Знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м. мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин.	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25

7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т. мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180-360°;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1-2 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 14 м для мальчиков и 12 для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 7 класса. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1-2 кг., гантелями массой 1-1,5 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седы; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных и спортивных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол с элементами волейбола», «борьба за мяч», «перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять

рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся.
- Действие смыслообразования.
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание;
- волевая саморегуляция;
- коррекция;
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия

Общеучебные:

- Умение структурировать знания.
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации.
- Анализ объектов.
- Синтез, как составление целого из частей.
- Классификация объектов.

На второй ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболевания учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относят:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторном выполнении может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

3. «Содержание учебного предмета»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 61 часа, на вариативную часть – 44 часа. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами баскетбола», «Лыжная подготовка». Часы вариативной части добавлены в разделы «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры» и «Лыжная подготовка».

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими

упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Лыжная подготовка

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	61
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Лыжная подготовка	12
1.5	Баскетбол, волейбол, подвижные игры (в процессе урока)	22
2	Вариативная часть	44
2.1	Легкая атлетика	18
2.2	Баскетбол, волейбол, подвижные игры (в процессе урока)	8
2.3	Лыжная подготовка	9
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	9
	Всего часов	105

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12			21	33
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) и подвижные игры	15		15		30
4	Гимнастика с элементами акробатики		21			21
5	Лыжная подготовка			21		21
Итого часов		27	21	36	21	105

Раздел 4. Календарно - тематическое планирование по физической культуре
Для 7 класса на 2018-2019 учебный год.

№ урока	Разделы/темы уроков	Кол-во часов, отводимое на каждую тему	Календарные сроки		Примечание
			план	факт	
	РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика и подвижные игры.	12			
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Низкий старт.	1			
2	Низкий старт. Бег по дистанции.	1			
3	Финиширование. Бег 30 метров с ускорением.	1			
4	КУ. Бег 30 м. на результат.	1			
5	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
6	Прыжок в длину с места (отталкивание, фаза полета, приземление).	1			
7	КУ. Прыжок в длину с места на результат.	1			
8	КУ. Шестиминутный бег на результат.	1			

9	КУ. Бег (1000 м. мальчики и девочки.).	1			
10	Освоение комплекса специально беговых упражнений.	1			
11	КУ. Комплекс специально беговых упражнений.	1			
12	КУ. Подтягивание на перекладине на результат.	1			
	РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры (баскетбол)	15			
13	Инструктаж по ТБ. при занятиях спортивными играми - баскетбол. Ловля мяча двумя руками; передача от груди двумя руками (прямая, с отскоком) на месте в парах.	1			
14	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками; передача от груди двумя руками (прямая, с отскоком) на месте в парах.	1			
15	Ведение мяча в шаге: по прямой, змейкой.	1			
16	Ведение мяча в беге: по прямой, змейкой.	1			
17	Бросок двумя руками от головы с места.	1			

18	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	1			
19	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1			
20	Бросок двумя руками от головы в движении с сопротивлением.	1			
21	Штрафной бросок.	1			
22	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1			
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1			
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1			
25	Баскетбольная эстафета.	1			
26	КУ. Штрафной бросок.	1			
27	Баскетбольная эстафета.	1			
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	21			
28	ТБ при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1			

29	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1			
30	Подъём переворотом.	1			
31	КУ. Подъём переворотом.	1			
32	Техника лазания по гимнастическому канату.	1			
33	Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема.	1			
34	Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема.	1			
35	Прикладные упражнения.	1			
36	Стойка на голове и руках (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад ноги с крест (девочки).	1			
37	Кувырок вперед Кувырок назад. Мостик из положения, лежа на спине (девочки).	1			
38	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1			

39	Совершенствование акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1			
40	Комплекс ОРУ с гимнастическими палочками.	1			
41	КУ. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1			
42	Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости.	1			
43	Опорный прыжок через козла (разбег, наскок).	1			
44	Опорный прыжок через козла :разбег, наскок, соскок, приземление.	1			
45	КУ. Опорный прыжок через козла.	1			
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			
47	КУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1			
48	КУ. сгибание-разгибание рук, в упоре лежа; подтягивания на высокой перекладине.	1			
	Раздел 4. Лыжная подготовка	21			

49	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	1			
50	Подбор лыжного инвентаря. Температурный режим для занятий на улице.	1			
51	Техника скользящего шага.	1			
52	Одновременно бесшажный ход.	1			
53	Попеременный двухшажный ход.	1			
54	Попеременный двухшажный ход.	1			
55	Совершенствование техники изученных ходов.	1			
56	Техника одновременных ходов.	1			
57	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1			
58	Техника преодоления спусков, подъемов.	1			
59	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1			
60	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1			

61	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	1			
62	Техника спусков, подъёмов.	1			
63	Техника спусков, подъёмов.	1			
64	КУ. 1 км – д. 1 км – м. на результат.	1			
65	Лыжная эстафета 3*300 метров.	1			
66	Контрольное упражнение на результат - 1000 м.	1			
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета 4*100 м.	1			
68	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.	1			
69	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.	1			
	РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры (волейбол)	15			
70	ТБ при занятиях спортивными играми (волейболом).	1			

71	Верхняя передача мяча над собой.	1			
72	Нижняя передача мяча над собой.	1			
73	Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача над собой.	1			
74	КУ. Верхняя и нижняя передача в парах.	1			
75	Правила игры волейбол. Учебная игра.	1			
76	Размеры площадки и жесты судьи. Учебная игра.	1			
77	Нижняя прямая подача.	1			
78	Совершенствование техники – нижняя прямая подача.	1			
79	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			
80	Нижняя прямая подача, прием мяча.	1			
81	Нижняя прямая подача, прием мяча.	1			
82	КУ. Нижняя прямая подача. Совершенствование технических приемов в учебной игре.	1			

83	Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники изученных элементов.	1			
84	Учебная игра по официальным правилам волейбола. Совершенствование техники изученных элементов.	1			
	РАЗДЕЛ 6. Легкая атлетика и подвижные игры.	21			
85	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 2,3-х шагов, способом перешагивания.	1			
86	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, способом перешагивания.	1			
87	КУ. Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания.	1			
88	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	1			
89	Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	1			
90	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	1			

91	Финиширование. Бег с ускорением 30м.	1			
92	КУ. Бег 30 м. на результат.	1			
93	Эстафетный бег.	1			
94	Прием и передача эстафетной палочки.	1			
95	КУ. Эстафетный бег 4 по 100м.	1			
96	Метание мяча с места.	1			
97	Метание мяча с 2,3-х шагов.	1			
98	КУ. Метание мяча с разбега.	1			
99	КУ. Шестиминутный бег.	1			
100	Кроссовая подготовка.	1			
101	Кроссовая подготовка.	1			
102	Кроссовая подготовка.	1			
103	Бег по пересеченной местности 1 км.	1			
104	Бег по пересеченной местности 2 км.	1			
105	КУ. Бег на дистанциях 1 км.	1			