

МБОУ Заборьевская СШ
Демидовского района Смоленской области

Принято
на заседании
пед. совета
Протокол № 1от
«30» августа 2022 г



Рабочая программа

По курсу Физическая культура 7 класс

Количество часов – 102, в неделю – 3 час.

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: В. И. Лях-
5-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

Учитель: Азарнёва Юлия Сергеевна

Заборье, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 5-9

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа (в каждом классе)

Рабочая программа по физической культуре в 7 классах разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.В. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (автор - В.И. Лях), 2014.

Цель: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 7 КЛАССА

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания,

планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения,

профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки и ОФП»

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. ***Совершенствование навыков бега.*** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Вариативный блок.

Раздел «Волейбол»

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар. Обманные движения. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Бадминтон»

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, имитационные удары ракеткой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча ракеткой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Передача и ловля валанчика с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование 5-9 классы

| № п/п | Модуль | Раздел | Классы | | | | |
|--|--------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Лёгкая атлетика | Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки и ОФП | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | Спортивные игры | Баскетбол | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| | | Футбол | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Гимнастика | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Вариативная часть | Волейбол | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| | | Бадминтон | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| ИТОГО | | | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7 классы

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование 7 классы

| № п/п | Тема урока | Дата |
|----------|---|-------|
| 1. | Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья | 2.09 |
| 2. | Экспресс-тесты. | 6.09 |
| 3. | Основы ходьбы и бега по пресеченной местности | 8.09 |
| 4. | Метание малого мяча на дальность. Контроль развития координационных и силовых качеств | 9.09 |
| 5. | Высокий старт. Определение слова- фитнес и его современные направления. | 13.09 |
| 6. | Бег 60 метров. Контроль развития скоростных качеств | 15.09 |
| 7. | Прыжок в длину с места. Контроль развития скоростно-силовых качеств | 16.09 |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1000 метров. | 20.09 |
| 9. | Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости | 22.09 |
| 10. | Развитие выносливости. Бег 1000 метров. | 23.09 |
| 11. | Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей. | 27.09 |
| 12. | Развитие выносливости. Бег 1000 метров. | 29.09 |
| 13. | Гимнастика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики. Висы и упоры. | 30.09 |
| 14. | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 4.10 |
| 15. | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 6.10 |
| 16. | Прыжки со скакалкой | 7.10 |
| 17. | Прыжки со скакалкой. | 11.10 |
| 18. | Специальная прыжковая подготовка. Опорный прыжок | 13.10 |
| 19. | Опорный прыжок, общеразвивающие упражнения. | 14.10 |
| 20. | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | 18.10 |
| 21. | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Контроль развития координационных качеств | 20.10 |
| 22. | Акробатическая комбинация. | 21.10 |
| 23. | Акробатическая комбинация. | 25.10 |
| 24. | Акробатическая комбинация. | 27.10 |

| | | |
|-----|---|--------------|
| 25. | Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках баскетбола. Влияние спортивных игр на укрепление здоровья. | 28.10 |
| 26. | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 8.11 |
| 27. | Техника передвижения, остановок. | 10.11 |
| 28. | Техника поворотов и стоек. | 11.11 |
| 29. | Ловля мяча. Игра в баскетбол | 15.11 |
| 30. | Передача мяча. | 17.11 |
| 31. | Ловля и передача мяча в движении. | 18.11 |
| 32. | Ловля и передача мяча в движении. | 22.11 |
| 33. | Ловля и передача мяча в усложненных условиях. Контроль развития скоростно-силовых качеств и точности | 24.11 |
| 34. | Круговая тренировка (баскетбол). | 25.11 |
| 35. | Ведение мяча. | 29.11 |
| 36. | Круговая тренировка (баскетбол). | 1.12 |
| 37. | Ведение мяча. Контроль развития силовых и координационных качеств | 2.12 |
| 38. | Круговая тренировка (баскетбол). | 6.12 |
| 39. | Ведение мяча | 8.12 |
| 40. | Круговая тренировка (баскетбол). | 9.12 |
| 41. | Броски мяча. Контроль развития силовых качеств и точности | 13.12 |
| 42. | Круговая тренировка (баскетбол). | 15.12 |
| 43. | Броски мяча. | 16.12 |
| 44. | Круговая тренировка (баскетбол). | 20.12 |
| 45. | Броски мяча. | 22.12 |
| 46. | Круговая тренировка (баскетбол). | 23.12 |
| 47. | Футбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках с мячами. | 27.12 |
| 48. | История возрождения футбола. Стойка | 29.12 |
| 49. | Техника владения мячом. | 30.12 |
| 50. | Ведение, прием и передача мяча. | 12.01 |
| 51. | Техника удара по мячу и его остановка ногами. | 13.01 |
| 52. | Передача мяча. | 17.01 |

| | | |
|-----|--|--------------|
| 53. | Вбрасывание мяча. | 19.01 |
| 54. | Отбирание мяча у соперника, обманные движения. | 20.01 |
| 55. | Длинный пас. | 24.01 |
| 56. | Техника игры вратаря. Техническая подготовка. | 26.01 |
| 57. | Техника игры полевого игрока. Учебная игра. | 27.01 |
| 58. | Отбирание мяча у соперника, обманные движения | 31.01 |
| 59. | Отбирание мяча у соперника, обманные движения | 2.02 |
| 60. | Штрафной удар по воротам. Техника выполнения броска. | 3.02 |
| 61. | Тактика игры вратаря. | 7.02 |
| 62. | Техника игры вратаря. | 9.02 |
| 63. | Учебная игра. | 10.02 |
| 64. | Длинный пас. | 14.02 |
| 65. | Учебная игра. | 16.02 |
| | Техника перемещения с мячом. Контроль развития координационных и силовых качеств. | 17.02 |
| 67. | Волейбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста. | 21.02 |
| 68. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 24.02 |
| 69. | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | 28.02 |
| 70. | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | 2.03 |
| 71. | Прием и передача мяча сверху двумя руками. Контроль развития скоростно-силовых качеств и точности | 3.03 |
| 72. | Прием мяча снизу над собой. | 7.03 |
| 73. | Передача мяча с низу | 9.03 |
| 74. | Нижняя прямая подача мяча. | 10.03 |
| 75. | Нижняя прямая подача мяча. Контроль развития силовых качеств и точности | 14.03 |
| 76. | Круговая тренировка (волейбол). | 16.03 |
| 77. | Нижняя прямая подача мяча | 17.03 |
| 78. | Круговая тренировка (волейбол). | 21.03 |
| 79. | Прямой нападающий удар.(элементы) Контроль развития координационных качеств и точности. | 23.03 |
| 80. | Круговая тренировка (волейбол). | 24.02 |
| 81. | Прямой нападающий удар(элементы). | 4.04 |
| 82. | Учебная игра. | 6.04 |
| 83. | Бадминтон. Инструктаж по мерам безопасности на уроках бадминтона | 7.04 |
| 84. | Стойка игрока. Правила игры. | 11.04 |

| | | |
|------|--|--------------|
| 85. | Стойка игрока. | 13.04 |
| 86. | Высоко-далекая подача.. | 14.04 |
| 87. | Высоко-атакующая подача. Прием волана снизу. | 18.04 |
| 88. | Плоская подача. Прием волана сверху. Контроль развития скоростных качеств и точности | 20.04 |
| 89. | Удары сверху, сбоку, снизу. Учебная игра. | 21.04 |
| 90. | Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра. | 25.04 |
| 91. | Легкая атлетика. Преодоление препятствий | 27.04 |
| 92. | Переменный бег. Атлетическая гимнастика. | 28.04 |
| 93. | Бег в равномерном темпе 15 мин. | 4.05 |
| 94. | Метание малого мяча на дальность. Контроль развития координационных и силовых качеств | 5.05 |
| 95. | Высокий старт. Тренажеры. | 11.05 |
| 96. | Бег 60метров. Контроль развития скоростных качеств | 12.05 |
| 97. | Прыжок в длину с места. Контроль развития скоростно-силовых качеств | 16.05 |
| 98. | Итоговое тестирование | 18.05 |
| 99. | Промежуточная аттестация. Комбинированный контроль | 19.05 |
| 100. | Метание мяча на точность | 23.05 |
| 101. | Техника безопасности во время метаний.Переменный бег 1км. | 25.05 |
| 102. | Итоговый урок | 26.05 |