****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

***Выпускник научится:***

\* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

\* разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

\* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

\* характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

\* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

\* 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 учётом 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;

\* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;

\* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

\* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;

\* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

\* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

\* 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);

\* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

\* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

\* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
      ***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики* . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*
      Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры.*
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Плавание.* Стартовый прыжок. Поворот при плавании кролем на груди. Кроль на груди (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 7 класс |
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| **Способы физкультурной деятельности**  |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Физическое совершенствование |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
| Спортивно-оздоровительная деятельность |
| Легкая атлетика | 30 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 12 |
| Лыжные гонки  | 15 |
| Спортивные игры  | 40 |
| Комплекс ГТО | 8 |
| Всего часов | 105 |

Раздел Плавание не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

 Выполнение нормативов комплекса ГТО

**Календарно-тематического планирования 5-7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Дата урока | Тема урока | Количество часов |
| По плану | Фактически |
| 1 | 3.09 |  | Знания о физичес-кой культуре. Подготовка к заня-тиям физической культурой.  | 1 |
| 2 | 5.09 |  | Высокий старт, стартовый разбег  | 1 |
| 3 | 7.09 |  | Спринтерский, эстафетный бег | 1 |
| 4 | 10.09 |  | Бег 60 м. эстафетный бег | 1 |
| 5 | 12.09 |  | Равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. | 1 |
| 6 | 14.09 |  | Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. | 1 |
| 7 | 17.09 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 8 | 19.09 |  | Обучение отталкиванию в прыжке | 1 |
| 9 | 21.09 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги | 1 |
| 10 | 24.09 |  | Метание малого мяча | 1 |
| 11 | 26.09 |  | Развитие скоростно-силовых качест | 1 |
| 12 | 28.09 |  | Бег 1500м | 1 |
| 13 | 1.10 |  | Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведения мяча | 1 |
| 14 | 3.10 |  | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 15 | 5.10 |  | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 16 | 8.10 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 17 | 10.10 |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте | 1 |
| 18 | 12.10 |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте | 1 |
| 19 | 15.10 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 20 | 17.10 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 21 | 19.10 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 22 | 22.10 |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении | 1 |
| 23 | 24.10 |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении | 1 |
| 24 | 26.10 |  | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении | 1 |
| 25 | 29.10 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 26 | 7.11 |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 27 | 9.11 |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 28 | 12.11 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 29 | 14.11 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 30 | 16.11 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 31 | 19.11 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 32 | 21.11 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 33 | 23.11 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 34 | 26.11 |  | Групповые и индивидуальные тактические действия | 1 |
| 35 | 28.11 |  | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 36 | 30.11 |  | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 37 | 3.12 |  | Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) | 1 |
| 38 | 5.12 |  | Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки) | 1 |
| 39 | 7.12 |  | Опорные прыжки | 1 |
| 40 | 10.12 |  | Опорные прыжки | 1 |
| 41 | 12.12 |  | Опорные прыжки | 1 |
| 42 | 14.12 |  | Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) | 1 |
| 43 | 17.12 |  | Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) | 1 |
| 44 | 19.12 |  | Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики) | 1 |
| 45 | 21.12 |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки) | 1 |
| 46 | 24.12 |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки) | 1 |
| 47 | 26.12 |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 48 | 28.12 |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 49 | 11.01 |  | Основы знаний. Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 50 | 14.01 |  | Основные способы передвижений. Одновременный двушажный ход | 1 |
| 51 | 16.01 |  | Основные способы передвижений. Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег | 1 |
| 52 | 18.01 |  | Основные способы передвижений. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 53 | 21.01 |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения поворотов. Повороты переступанием | 1 |
| 54 | 23.01 |  | Техника выполнения спусков. Спуски и подъемы  | 1 |
| 55 | 25.01 |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения подъемов. Подъем «полуелочкой» | 1 |
| 56 | 28.01 |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений. Торможение «плугом» | 1 |
| 57 | 30.01 |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений, подъема «елочкой» | 1 |
| 58 | 1.02 |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений, подъема «елочкой» | 1 |
| 59 | 4.02 |  | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 60 | 6.02 |  | Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке | 1 |
| 61 | 8.02 |  | Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке | 1 |
| 62 | 11.02 |  | Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке | 1 |
| 63 | 13.02 |  | Основные способы передвижений. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 64 | 15.02 |  | Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |
| 65 | 18.02 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении | 1 |
| 66 | 20.02 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении | 1 |
| 67 | 22.02 |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 68 | 25.02 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 69 | 27.02 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 70 | 1.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 71 | 4.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 72 | 6.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 73 | 11.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 74 | 13.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 75 | 15.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 76 | 18.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 77 | 20.03 |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 78 | 22.03 |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 79 | 25.03 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 80 | 3.04 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 81 | 5.04 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 82 | 8.04 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 83 | 10.04 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 84 | 12.04 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 85 | 15.04 |  | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча  | 1 |
| 86 | 17.04 |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 87 | 19.04 |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 88 | 22.04 |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 89 | 24.04 |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 90 | 26.04 |  | Прыжок в высоту перешагиванием | 1 |
| 91 | 29.04 |  | Спринтерский, эстафетный бег | 1 |
| 92 | 3.05 |  | Спринтерский, эстафетный бег | 1 |
| 93 | 6.05 |  | Прыжки в дину с разбега  | 1 |
| 94 | 8.05 |  | Прыжки в дину с разбега  | 1 |
| 95 | 10.05 |  | Прыжки в дину с разбега  | 1 |
| 96 | 13.05 |  | Зачет прыжки в длину с разбега \учетный | 1 |
| 97 | 15.05 |  | Метание малого мяча | 1 |
| 98 | 17.05 |  | Метание малого мяча | 1 |
| 99 | 20.05 |  | Метание малого мяча | 1 |
| 100 | 22.05 |  | Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | 1 |
| 101 | 24.05 |  | Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | 1 |
| 102 | 27.05 |  | Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | 1 |
| 103 | 29.05 |  | Зачет: бег 1000 метров. | 1 |
| 104 | 31.05 |  | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 105 |  |  | Развитие двигательных качеств | 1 |