

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 53»
г. Брянска

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
Зенцова Л.А.
«31» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ СОШ № 53
от 31.08.2019 № 101в



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

По физической культуре
(название учебного предмета)

Для 7
(класс)

Срок реализации 2019-2020
(учебный год)

Год составления Рабочей программы 2019г.

II. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса МБОУ СОШ №53 составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1) ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- 3) Основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ №53 г. Брянска;
- 4) Учебного плана основного общего образования МБОУ СОШ №53 г.Брянска на 2019-2020 учебный год,
- 5) Годового календарного учебного графика МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год;
- 6) государственных программ по физической культуре:
 - Примерной программы основного общего образования по физической культуре,
 - авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров по физической культуре 5-9 классы 2014 года издания.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса рассчитана на 70 часов в году (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом ООО МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год, годовым календарным учебным графиком МБОУ СОШ №53 г. Брянска на 2019-2020 учебный год,

в том числе для проведения

2-х – контрольно - практических работ

В рабочую программу по физической культуре внесены следующие изменения из резерва добавлено два часа в спортивно-оздоровительную деятельность (1 час в гимнастику с основами акробатики и 1 час в легкую атлетику, соответственно общее количество часов равно 70 часов (35 учебных недель). Два часа выделены для проведения Контрольно-практических работ.

Учебно-методический комплект по физической культуре:

1. Примерной программы основного общего образования по физической культуре
2. Авторская программа .Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-9 классы. Программа: – М: «Вентана – Граф», 2014
3. Учебник. 1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М: «Вентана – Граф», 2014
4. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. – М.: ДРОФА, 2006.
5. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Справочник учителя физической культуры. Волгоград, Учитель, 2013г.

III. Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик 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;
- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 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 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;
- 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Знания о физической культуре

Ученик 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

Ученик 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8,3	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,4	5,8	5,1	5,5	5,9
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4,50	5,10	5,40
7	Бег 500м. мин	1,45	2,03	2,12	2,15	2,25	2,40
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на перекладине	8	6	4	19	15	9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	10	8	5	13	9	6

7	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	27	23	14	26	22	14
7	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
7	Бег на лыжах 2 км, мин	13,0	14,00	14,30	14,00	14.30	15.00
7	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	120	110	90	130	120	100
7	Метание м.мяча на дальность м.	38	32	28	26	18	16

IV.Содержание учебного предмета

Раздел, количество часов	Содержание раздела
Раздел 1. Знания о физической культуре- 1 час	<p>Олимпийское движение в советской и современной России Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы.</p>
Раздел 2. Организация здорового образа жизни- 2 часа	<p>Показатели физического развития человека Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека</p> <p>Осанка человека Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки</p>
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой-2 часа	<p>Выбор упражнений для развития двигательных качеств Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий</p>

	<p>физической культурой Состав тренировочного занятия Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви</p>
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа	<p>Досуг и физическая культура Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки</p>
Раздел 5. Спортивно - оздоровительная деятельность- 61 час	
Гимнастика с основами акробатики-17 часов	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и ком-бинации на спортивных сна-рядах (передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине — юноши, лазанье по канату в два и три приёма)</p>
Легкая атлетика- 17 часов	<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км) Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки).</p>

	Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях
Лыжные гонки-12 часов	Лыжные гонки Одновременный бесшажный ход попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение попересечённой местности.
Спортивные игры. Баскетбол -17 часов	Баскетбол. Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол.

Основные виды учебной деятельности учащихся

Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия
1.1 выполнение пробного учебного действия 1.2 фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии 1.3 волевая саморегуляция	2.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками 2.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью 2.3. аргументация своего	3.1. целеполагание 3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация 3.3. извлечение необходимой информации из текстов 3.4. использование знаково-

<p>в ситуации затруднения</p> <p>1.4 познавательная инициатива</p> <p>1.5 контроль</p> <p>1.6 коррекция</p> <p>1.7 оценка</p>	<p>мнения и позиции в коммуникации</p> <p>2.4. учет разных мнений, координирование разных позиций</p> <p>2.5. использование критериев для обоснования своего суждения</p> <p>2.6. разрешение конфликтов</p> <p>2.7. достижение договоренностей и согласование общего решения</p> <p>2.8. постановка вопросов</p> <p>2.9. управление поведением партнера</p>	<p>символических средств</p> <p>3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания</p> <p>3.6. подведение под понятие</p> <p>3.7. определение основной и второстепенной информации</p> <p>3.8. постановка и формулирование проблемы</p> <p>3.9. структурирование знаний</p> <p>3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)</p> <p>3.11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p>3.12. поиск и выделение необходимой информации</p> <p>3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач</p> <p>3.14. планирование</p> <p>3.15. прогнозирование</p> <p>3.16. выдвижение гипотез и их обоснование</p> <p>3.17. установление причинно-следственных связей</p> <p>3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации</p>
---	---	---

		3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство 3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов 3.21. выполнение действий по алгоритму 3.22. доказательство 3.23. выведение следствий 3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности 3.25. рефлексия способов и условий действия 3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности
--	--	--

**Примерное распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Темы раздела	Авторская программа
1	Знания о физической культуре	1ч
2	Организация здорового образа жизни	2ч
3	Планирование занятий физической культурой	2ч
4	Физкультурно–оздоровительная деятельность	2ч
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	61ч
5.1	Гимнастика с основами акробатики	17ч
5.2.	Легкая атлетика	17ч
5.3.	Лыжные гонки	12ч
5.4	Спортивные игры. Волейбол.	17ч

5.5	Всего	68ч
-----	--------------	------------

V.Календарно-тематическое планирование

Годовое планирование

Аттестационный период (период часов)	Учебный материал (с указанием тем, параграфов)	Количество практических, лабораторных работ, экскурсий	Количество контрольных работ
1ч	Знания о физической культуре		
2ч	Организация здорового образа жизни		
2ч	Планирование занятий физической культурой		
2ч	Физкультурно–оздоровительная деятельность		
63ч	Спортивно – оздоровительная деятельность		
17ч	Гимнастика с основами акробатики		
17ч	Легкая атлетика		
12ч	Лыжные гонки		
17ч	Баскетбол		
70ч	Всего		2

В рабочую программу по физической культуре внесены следующие изменения из резерва добавлено два часа в спортивно-оздоровительную деятельность (1 час в гимнастику с основами акробатики и 1 час в легкую атлетику, соответственно общее количество часов равно 70 часов (35 учебных недель). Два часа выделены для проведения Контрольно-практических работ.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п		Дата		Дата		Дата		Раздел программы Тема урока	Тип урока	Форма промежуточной аттестации
		план	факт	план	факт	план	факт			
		7А	7А	7Б	7Б	7В	7В			
								Легкая атлетика 8ч.		
1	1	03.09.		03.09.		03.09.		Инструктаж по ТБ. №231, №19. Бег. Низкий и высокий старт.	УИПЗ	
2	2	06.09.		04.09.		06.09.		Бег с ускорением на 30-60 метров с низкого старта.	УОСЗ	
3	3	10.09		10.09.		10.09		Бег 30 метров (контрольный норматив).	УПОКЗ	
4	4	13.09.		11.09.		13.09.		Прыжки в длину «согнув ноги». Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте.	УКИЗ	
5	5	17.09.		17.09.		17.09.		Бег с ускорением. 60 метров (контрольный норматив).	УПОКЗ	
6	6	20.09.		18.09.		20.09.		Бег 1000 метров. Метание мяча на дальность.	УКИЗ	
7	7	24.09		24.09.		24.09		Бег 1000 метров (контрольный норматив).	УПОКЗ	
8	8	27.09.		25.09.		27.09.		Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10 метров.	УОСЗ	
								Организация Здорового образа жизни 2ч.		
9	1	01.10.		01.10.		01.10.		Показатели физического развития	УЗЗВУ	

								человека. Основные двигательные качества человека.		
10	2	04.10		02.10.		04.10		Осанка человека. Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки.	УКИЗ	
								Спортивные игры. Баскетбол 7ч.		
11	1	08.10		08.10.		08.10		Инструктаж по ТБ № 284. История появления игры в баскетбол.	УИПЗ	
12	2	11.10		09.10.		11.10		Современные правила игры в баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча.	УОСЗ	
13	3	15.10.		15.10.		15.10.		Ведение мяча. Передачи мяча. П/и «Встречные передачи».	УОСЗ	
14	4	18.10.		16.10.		18.10.		Передачи мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра «Баскетбол».	УКИЗ	
15	5	22.10.		22.10.		22.10.		Передачи мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра «Баскетбол».	УКИЗ	
16	6	25.10.		23.10.		25.10.		Броски мяча с разных дистанций. Штрафной бросок. Учебная игра «Баскетбол».	УПОКЗ	
17	7	29.10.		29.10.		29.10.		Учебная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей.	УЗЗВУ	
								Знания о физической культуре 1ч.		
18	1	08.11.		30.10.		08.11.		Олимпийское движение в Советской и современной России. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 году. Зимние олимпийские игры в Сочи 2014 году.	УИПЗ	
								Гимнастика с основами акробатики 13 ч.		
19	1	12.11.		12.11.		12.11.		Инструктаж по ТБ №18. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	УИПЗ	

20	2	15.11.		13.11.		15.11.		Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	УЗЗВУ	
21	3	19.11.		19.11.		19.11.		Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	УОСЗ	
22	4	22.11.		20.11.		22.11.		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	УКИЗ	
23	5	26.11.		26.11.		26.11.		Упражнения в вися. Подтягивания (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине (контрольный норматив).	УЗЗВУ	
24	6	29.11.		27.11.		29.11.		Совершенствование упражнений в висах и упорах. Опорные прыжки через козла.	УЗЗВУ	
25	7	03.12.		03.12.		03.12.		Контрольно-практическая работа.	УПОКЗ	
26	8	06.12.		04.12.		06.12.		Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла.	УКИЗ	
27	9	10.12.		10.12.		10.12.		Опорные прыжки через козла (контрольный норматив).	УКИЗ	
28	10	13.12.		11.12.		13.12.		Ходьба по гимнастической скамейке и бревну. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	УОСЗ	
29	11	17.12.		17.12.		17.12.		Ходьба по гимнастическому бревну (контрольный норматив).	УПОКЗ	
30	12	20.12.		18.12.		20.12.		Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс живота.	УЗЗВУ	
31	13	24.12.		24.12.		24.12.		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату в два и три приёма.	УОСЗ	
32	14	27.12.		25.12.		27.12.		Лазание по канату в два и три приёма.	УЗЗВУ	
33	15	10.01.		14.01.		10.01.		Подтягивание на высокой перекладине- мальчики, сгибание и разгибание рук- девочки.	УЗЗВУ	

34	16	14.01.		15.01.		14.01.		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	УЗЗВУ	
								Лыжные гонки 12 ч.		
35	1	17.01.		21.01.		17.01.		Инструктаж по ТБ № 185. Организация занятий по лыжной подготовке.	УИПЗ	
36	2	21.01.		22.01.		21.01.		Техника передвижений на лыжах.	УЗЗВУ	
37	3	24.01.		28.01.		24.01.		Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом.	УОСЗ	
38	4	28.01.		29.01.		28.01.		Попеременный двухшажный ход.	УЗЗВУ	
39	5	31.01.		04.02.		31.01.		Попеременный двухшажный ход. Преодоление дистанции 1 км (контрольный норматив).	УПОКЗ	
40	6	04.02.		05.02.		04.02.		Одновременный одношажный ход.	УЗЗВУ	
41	7	07.02.		11.02.		07.02.		Попеременный двухшажный ход.	УКИЗ	
42	8	11.02.		12.02.		11.02.		Попеременный двухшажный ход. П /и «Лыжный поезд».	УКИЗ	
43	9	14.02.		18.02.		14.02.		Попеременный двухшажный ход. П /и «Лыжный поезд».	УОСЗ	
44	10	18.02.		19.02.		18.02.		Попеременный двухшажный ход. П /и «Гонка с палками и без палок».	УЗЗВУ	
45	11	21.02.		25.02.		21.02.		Попеременный двухшажный ход. П /и «Гонка с палками и без палок».	УОСЗ	
46	12	25.02		26.02.		25.02		Урок-соревнование. Подведение итогов лыжной подготовки.	УЗЗВУ	
								Спортивные игры. Баскетбол 4ч.		
47	1	28.02.		03.03.		28.02.		Ведение мяча на месте. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	УЗЗВУ	
48	2	03.03.		04.03.		03.03.		Броски мяча с разных дистанций. Учебная игра «Баскетбол».	УКИЗ	
49	3	06.03.		10.03.		06.03.		Приемы и передачи мяча. Штрафной бросок. Учебная игра «Баскетбол».	УКИЗ	
50	4	10.03.		11.03.		10.03.		Учебная игра «Баскетбол». Развитие	УЗЗВУ	

								координационных способностей.		
								Планирование занятий физической культурой 2 ч.		
51	1	13.03.		17.03.		13.03.		Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	УЗЗВУ	
52	2	17.03.		18.03.		17.03.		Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Правила подбора обуви.	УЗЗВУ	
								Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.		
53	1	20.03.		31.03.		20.03.		Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	УИПЗ	
54	2	31.03.		01.04.		31.03.		Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	УКИЗ	
								Спортивные игры. Баскетбол 6 ч.		
55	1	03.04.		07.04.		03.04.		Инструктаж по ТБ № 284. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	УИПЗ	
56	2	07.04.		08.04.		07.04.		Остановка мяча прыжком и в шаге. П/И «Мяч капитану».	УЗЗВУ	
57	3	10.04.		14.04.		10.04.		Передача двумя руками от груди в движении в парах.	УКИЗ	
58	4	14.04.		15.04.		14.04.		Передачи мяча в тройках с перемещением.	УКИЗ	
59	5	17.04.		21.04.		17.04.		Броски после ведения. П/И «Борьба за мяч».	УЗЗВУ	
60	6	21.04.		22.04.		21.04.		Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	УЗЗВУ	
								Легкая атлетика 9ч.		
61	1	24.04..		28.04.		24.04..		Инструктаж по ТБ №19. Бег. Низкий и	УИПЗ	

								высокий старт.		
62	2	28.04.		29.04.		28.04.		Контрольно-практическая работа.	УПОКЗ	
63	3	01.05.		05.05.		01.05.		Бег с ускорением на 30-60 метров с высокого старта.	УЗЗВУ	
64	4	05.05.		06.05.		05.05.		Прыжки в высоту. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.	УОСЗ	
65	5	08.05.		12.05.		08.05.		Бег 30 метров (контрольный норматив).	УПОКЗ	
66	6	12.05.		13.05.		12.05.		Бег 60 метров (контрольный норматив). Передача эстафетной палочки в беге.	УПОКЗ	
67	7	15.05.		19.05.		15.05.		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	УЗЗВУ	
68	8	19.05.		20.05.		19.05.		Бег 1000 метров (контрольный норматив).	УПОКЗ	
69	9	22.05.		26.05.		22.05.		Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов.	УЗЗВУ	
70	10	26.05.		27.05.		26.05.		Челночный бег 3*10 метров.	УЗЗВУ	