

Ростовская область Чертковский район с. Кутейниково  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

И. о. директора

МБОУ Кутейниковская ООШ

Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С. А. Видюков  
Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основное общее образование (7 класс)

Количество часов 70 Уровень базовый

Учитель Видюков Артем Сергеевич

Программа разработана на основе программы основного общего образования. М.Я. Виленский. -М.: Просвещение, 2017.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе следующих основных федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования,

утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

- приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

- приказ Минобрнауки России от 29.04.2015 № 450 «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

- письмо Минобрнауки России от 04.09.2015 № 08-1404 «Об отборе организаций, выпускающих учебные пособия»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Минобрнауки Ростовской области от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 «О направлении рекомендаций»;

**Уставом** муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

- Учебного плана образовательного учреждения.

**Программа ориентирована на использование следующих учебных и учебно-методических пособий:**

1. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций - 7-е

изд. - М.: Просвещение, 2018;

2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре:5-9 классы.- М.: ВАКО, 2017.

**Цель** предмета «Физическая культура» в основной школе заключается в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На изучение физической культуры в 7 классе выделяется 70 часов (2 ч в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 70 часов.

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.



**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**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 катящему 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. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью**

**Техническая подготовка.** Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы физкультурной деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Физическое совершенствование:

**Гимнастика с основами акробатики. (13 ч)** Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

**Акробатические упражнения:** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

### **Легкая атлетика (25 ч)**

**Бег:** высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

**Броски набивного мяча (2кг):** двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

**Метание** малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

**Прыжки:** в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### **Спортивные игры (26 ч)**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

**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 катящему 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.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты отражают:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету  
«Физическая культура» к концу 7-го года обучения:**

***Обучающиеся научатся:***

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО.

## Календарно-тематическое планирование


№	Дата	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
1	02.09	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России	1	Фронтальный
<b>Легкая атлетика (14ч)</b>				
2	07.09	Развитие скоростных способностей	1	Фронтальный
3	09.09	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	Индивидуальный
4	14.09	Спринтерский бег. Сдача контрольного норматива - бег 60м	1	Индивидуальный
5	16.09	Сдача контрольного норматива - бег 1000м. Метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
6	21.09	Метание мяча по движущейся мишени	1	Фронтальный
7	23.09	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
8	28.09	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Фронтальный
9	30.09	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега	1	Индивидуальный
10	05.10	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту	1	Индивидуальный
11	07.10	Развитие выносливости. Преодоление препятствий	1	Фронтальный
12	12.10	Гладкий бег	1	Индивидуальный
13	14.10	Эстафетный бег	1	Групповой
14-15	19.10-21.10	Кроссовая подготовка	2	Индивидуальный
<b>Футбол (5ч)</b>				
16	26.10	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Передачи мяча на месте	1	Фронтальный
17	28.10	Угловой удар. Передачи мяча в движении	1	Индивидуальный
18	09.11	Штрафной удар	1	Фронтальный
19	11.11	Тактические действия в нападении и защите	1	Фронтальный
20	16.11	Игра в мини-футбол по правилам	1	Групповой
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
21	18.11	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Оценка техники движений	1	Фронтальный
<b>Волейбол (11ч)</b>				



22	23.11	Передача двумя руками на месте и в движении	1	Фронтальный
23	25.11	Передача мяча в парах	1	Групповой
24	30.11	Прием мяча на месте и в движении	1	Фронтальный
25	02.12	Прием мяча после набрасывания	1	Фронтальный
26	07.12	Прием мяча у стены	1	Фронтальный
27	09.12	Прием мяча в парах	1	Групповой
28	14.12	Подачи мяча	1	Фронтальный
29	16.12	Сдача контрольного норматива - подачи мяча через сетку	1	Индивидуальный
30	21.12	Обучение технике нападающего удара	1	Фронтальный
31	23.12	Нападающий удар. Блокирование	1	Фронтальный
32	28.12	Нападающий удар после подбрасывания мяча	1	Комбинированный
<b>Основы знаний (2ч)</b>				
33	11.01	Основные правила освоения движения	1	Фронтальный
34	13.01	Причины появления ошибок в технике движений	1	Фронтальный
<b>Гимнастика (13ч)</b>				
35	18.01	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1	Индивидуальный
36	20.01	Упражнения на бревне (д) и брусьях (м)	1	Фронтальный
37	25.01	Акробатика. Упражнения на бревне (д)	1	Индивидуальный
38	27.01	Разучивание акробатической комбинации из освоенных элементов	1	Фронтальный
39	01.02	Совершенствование акробатической комбинации	1	Фронтальный
40	03.02	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	1	Индивидуальный
41 - 42	08.02	Упражнения в висах и упорах	2	Индивидуальный
43	15.02	Разучивание мини-комплекса ритмической гимнастики	1	Фронтальный
44	17.02	Совершенствование мини-комплекса ритмической гимнастики	1	Индивидуальный
45	22.02	Совершенствование мини-комплекса ритмической гимнастики	1	Фронтальный
46	24.02	Хореография	1	Групповой
47	01.03	Развитие гибкости	1	Индивидуальный
<b>Способы двигательной деятельности (1ч)</b>				

48	03.03	Организация досуга средствами физической культуры	1	Фронтальный
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
49	10.03	Физическая культура человека	1	Индивидуальный
<b>Баскетбол (10ч)</b>				
50	15.03	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Перемещение в стойке. Остановки	1	Фронтальный
51	17.03	Оценка техники стойки и передвижений игроков	1	Индивидуальный
52	29.03	Ловля и передача мяча в движении	1	Фронтальный
53	31.03	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления	1	Фронтальный
54	05.04	Оценка техники ведения мяча	1	Индивидуальный
55	07.04	Броски мяча в кольцо	1	Фронтальный
56	12.04	Оценка техники бросков мяча	1	Индивидуальный
57	14.04	Вырывание и выбивания мяча	1	Индивидуальный
58	19.04	Игра в баскетбол по правилам	1	Групповой
59	21.04	Учебная игра в баскетбол	1	Групповой
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>				
60	26.04	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости	1	Фронтальный
61	28.04	Развитие выносливости	1	Групповой
62	03.05	Сдача нормативов комплекса ГТО	1	Индивидуальный
63	05.05	Гладкий бег. Сдача контрольного норматива - бег 1000м	1	Индивидуальный
64	10.05	Сдача контрольного норматива - бег 1500м	1	Индивидуальный
65	12.05	Высокий старт. Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
66	17.05	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность	1	Индивидуальный
67	19.05	Метание мяча в цель	1	Фронтальный
68	24.05	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Фронтальный
69	26.05	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Индивидуальный
70	31.05	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега	1	Индивидуальный

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 педагогического совета  
 № 2 от 26 августа 2021 года  
 \_\_\_\_\_  
 С.А. Видюков  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по  
 учебно-воспитательной работе  
 \_\_\_\_\_  
 И.Н. Халаимова  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи