

Волгодонской район поселок Виноградный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:

Октябрьская основная общеобразовательная школа

Утверждаю:

директор МБОУ: Октябрьская ООШ

Приказ от 01.09.20г. №118

Н.П.Шмакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Основное общее образование 7класс

Количество часов 102

Учитель: Напреенко Владимир Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания
Обучающихся 1-11классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича
Издательство «Учитель» 2013г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена с использованием нормативной правовой базы: приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «о внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010, №1897».

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

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования №1897 от 17.12.2010 г.;

- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2019-2020 учебный год, утвержденный приказом Минобрнауки России №253 от 31.03.2014 г.;

- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

- Постановлением 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»;

- Учебным планом МБОУ: Октябрьская ООШ на 2020 - 2021 учебный год.

- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ: Октябрьская основная общеобразовательная школа на 2020– 2021 учебный год, утвержденной приказом директора школы №118 от 01.09.20г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 7 классе из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с учебным планом и графиком – календарем МБОУ: Октябрьская ООШ на изучение физической культуры в 7 классе отводится 3 часа в неделю (35 недель), всего 105 часов. Так, как, 08.03.21г, 03.05.21г, 10.05.21г, праздничные дни то программа составлена на 102 часа. Зурока сокращены и производятся за счет уплотнения материала, уроков отведенных на повторение, обобщение.
Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты	
Учащиеся 7 класса должны: (базовый уровень)	Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> -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; -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность; -выполнять комплексы упражнений лечебной физической

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;
- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Формируемые УУД

Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
<p>- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p> <p>- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.</p>	<p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);</p> <p>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять сравнение и классификацию двигательных действий.</p>	<p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор</p> <p>работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	<p>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей;</p> <p>- устанавливать целевые приоритеты;</p> <p>- планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации.</p>

3. Содержание учебного предмета.

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

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

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

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

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

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

4. Календарно – тематическое планирование по физкультуре 7 класс

№ п / п	Тема урока	Колич ество часов	Дата	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	02.09.20г.	
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30метров	1	03.09.20г.	
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег.	1	07.09.20г.	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. с/и Лапта	1	09.09.20г.	
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. с/и Лапта	1	10.09.20г.	
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 метров.	1	14.09.20г.	
7	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 метров	1	16.09.20г.	
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	17.09.20г.	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	21.09.20г.	
10	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	23.09.20г.	
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	1	24.09.20г.	
12	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	28.09.20г.	
13	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	30.09.20г.	
14	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег1500м	1	01.10.20г	
15	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1500м	1	05.10.20г	
16	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	07.10.20г.	
17	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	08.10.20г.	
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	12.10.20г.	
19	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	14.10.20г.	
20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	15.10.20г.	
21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	19.10.20г.	
22	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	21.10.20г.	
23	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,.	1	22.10.20г	
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,	1	26.10.20г.	
25	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,	1	28.10.20г.	

26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	29.10.20г.	
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	09.11.20г.	
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	11.11.20г.	
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	12.11.20г.	
30	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	16.11.20г.	
31	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	18.11.20г.	
32	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	19.11.20г.	
33	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	23.11.20г.	
34	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1	25.11.20г.	
35	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	26.11.20г.	
36	Гимнастика. Акробатика. Гимнастические комбинации.	1	30.11.20г.	
37	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	02.12.20г.	
38	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	03.12.20г.	
39	Гимнастика. Акробатика Гимнастические комбинации.	1	07.12.20г.	
40	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	09.12.20г.	
41	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	10.12.20г.	
42	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	14.12.20г.	
43	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений	1	16.12.20г.	
44	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	17.12.20г.	
45	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	21.12.20г.	
46	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	23.12.20г.	
47	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	24.12.20г.	
48	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	11.01.21г.	
49	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	13.01.21г.	
50	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	14.01.21г.	
51	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1	18.01.21г.	
52	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	20.01.21г.	
53	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	21.01.21г.	
54	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	25.01.21г.	
55	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	1	27.01.21г.	
56	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01.21г.	

57	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1	01.02.21г.	
58	Волейбол. Комбинации. Учебная игра.	1	03.02.21г.	
59	Волейбол. Комбинации. Учебная игра.	1	04.02.21г.	
60	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	08.02.21г.	
61	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	10.02.21г.	
62	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места.	1	11.02.21г.	
63	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	15.02.21г.	
64	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	17.02.21г.	
65	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	18.02.21г.	
66	Баскетбол. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	22.02.21г.	
67	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	24.02.21г.	
68	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте	1	25.02.21г.	
69	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	01.03.21г.	
70	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита	1	03.03.21г.	
71	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	04.03.21г.	
72	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	10.03.21г.	
73	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	11.03.21г.	
74	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	15.03.21г.	
75	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1	17.03.21г.	
76	Баскетбол. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	1	18.03.21г.	
77	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	29.03.21г.	
78	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	31.03.21г.	
79	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	01.04.21г.	
80	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости	1	05.04.21г.	
81	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости	1	07.04.21г.	
82	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	08.04.21г.	
83	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	12.04.21г.	

84	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения	1	14.04.21г.	
85	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	15.04.21г.	
86	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	19.04.21г.	
87	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс2000м. Кросс 1500м.	1	21.04.21г.	
88	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	22.04.21г.	
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м.	1	26.04.21г.	
90	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	28.04.21г.	
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег	1	29.04.21г.	
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	05.05.21г.	
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафета 4 по100метров	1	06.05.21г.	
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	12.05.21г.	
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	13.05.21г.	
96	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	17.05.21г.	
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	19.05.21г.	
98	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	20.05.21г.	
99	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. с/и Лапта	1	24.05.21г.	
100	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег1500м.	1	26.05.21г.	
101	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	27.05.21г.	
102	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	31.05.21г.	

84	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения	1	14.04.21г.
85	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	15.04.21г.
86	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	19.04.21г.
87	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. Кросс 1500м.	1	21.04.21г.
88	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	22.04.21г.
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м.	1	26.04.21г.
90	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	28.04.21г.
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег	1	29.04.21г.
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	05.05.21г.
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафета 4 по 100метров	1	06.05.21г.
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	12.05.21г.
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	13.05.21г.
96	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	17.05.21г.
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	19.05.21г.
98	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	20.05.21г.
99	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. с/и Лапта	1	24.05.21г.
100	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1500м.	1	26.05.21г.
101	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	27.05.21г.
102	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	31.05.21г.

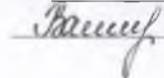
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08. 2020г. № 1

 Л.В.Вакулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.В.Вакулик

31.08.2020г.