

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
п. Зеленолугский Мартыновского района
Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Образовательная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень общего образования	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Класс	7 класс
Количество часов	70
Учитель	КЛОЧКО М. Г.
Учебный год	2020 – 2021

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре, программой Физическая культура. М.: Просвещение, 2012; А. П. Матвеев. Требованиями основной образовательной программы **основного общего образования ОУ**. Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура»

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом рабочая программа составлена на 70 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» под редакцией А.П. Матвеев М.: Просвещение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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.

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 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.

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, туристических 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 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.

Выпускник 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. 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.

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7 класс			
Знания о физической культуре			
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР)</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</p> <p>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</p>	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p>Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p>Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p>
<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p>		<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.</p> <p>Выдающиеся спортсмены СССР и России.</p> <p>Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России.</p> <p>Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.</p> <p>Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве</p>
<p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Техническая подготовка. Техника движения и её</p>		<p>Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка.</p>	<p>Раскрывать понятие «двигательные действия».</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения</p>

основные показатели		<p>Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</p> <p>Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</p>	<p>двигательным действиям.</p> <p>Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».</p> <p>Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</p>
<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>		<p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</p>	<p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>			
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Организация досуга средствами культуры</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</p>	<p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p>

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>		<p>Оценка техники движений.</p> <p>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</p> <p>Оценка техники движений способом сравнения.</p> <p>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</p> <p>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p> <p>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</p> <p>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</p>	<p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.</p> <p>Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Оценка эффективности</p>		<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-</p>	<p>Определять общее состояние организма в</p>

занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		<p>оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</p>	<p>разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами.</p> <p>Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
Самонаблюдение и самоконтроль		<p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</p> <p>Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов</p>	<p>Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год.</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.</p> <p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность		<p>Виды двигательной деятельности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки</p>	<p>Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.</p> <p>Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
<p>Опорные прыжки</p>		<p>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>		<p>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)</p>		<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения</p>

			упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)		Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях	Описывать технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности
Ритмическая гимнастика (девочки)		Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики
Упражнения с прикладной направленностью		Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения		Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы

			их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности
Прыжковые упражнения		Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности
Метание малого мяча		Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча
Спортивные игры. Баскетбол		Баскетбол.	Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.

		<p>Техника ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</p> <p>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p>	<p>Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей</p>
--	--	---	---

		<p>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</p> <p>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</p> <p>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>	<p>команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать тех-нику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол</p>		<p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p> <p>Техника верхней прямой передачи.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</p> <p>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Игра в волейбол по правилам</p>	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p>Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать</p>

			<p>технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка</p>		<p>Совершенствование техники лазанья по канату.</p> <p>Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.</p> <p>Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Техника кроссового бега.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли,</p>	<p>Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на кольцах, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие.</p> <p>Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.</p> <p>Выполнять прикладные упражнения,</p>

		<p>смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий</p>	<p>варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий.</p> <p>Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p>
<p>Общefизическая подготовка</p>		<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>

Календарно-тематическое

планирование

7 класс

№	Тема	Кол. час	Сроки		Домашнее задание.
			План	Фактически	
1 четверть					
1	История физической культуры. Эстафетный бег.	1	02.09		История физической культуры.
2	История физической культуры. Эстафетный бег.	1	04.09		История физической культуры.
3	История физической культуры. Спринтерский бег 30 м.	1	09.09		История физической культуры.
4	Базовые понятия физической культуры. Спринтерский бег 60 м.	1	11.09		Базовые понятия физической культуры.
5	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	16.09		Базовые понятия физической культуры.
6	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	18.09		Базовые понятия физической культуры.
7	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	23.09		Базовые понятия физической культуры.
8	Базовые понятия физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега.	1	25.09		Базовые понятия физической культуры.
9	Физическая культура человека. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	30.09		Физическая культура человека.
10	Физическая культура человека. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	02.10		Физическая культура человека.
11	Организация и проведение занятий физической культурой. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	07.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
12	Организация и проведение занятий физической культурой. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	09.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
13	Организация и проведение занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	14.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
14	Организация и проведение занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	16.10		Организация и проведение занятий физической культурой.

15	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег до 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	21.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
16	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег до 1500м. Бег с преодолением препятствий.	1	23.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
17	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег до 1500м. Бег с преодолением препятствий.	1	28.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
18	Оценка эффективности занятий физической культурой. Гладкий равномерный бег до 1500м. Бег с преодолением препятствий.	1	30.10		Оценка эффективности занятий физической культурой.
2 четверть					
19	Организующие команды и приемы. Акробатические комбинации.	1	11.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
20	Организующие команды и приемы. Акробатические комбинации.	1	13.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
21	Организующие команды и приемы. Акробатические комбинации.	1	18.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
22	Организующие команды и приемы. Акробатические комбинации.		20.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
23	Организующие команды и приемы. Передвижения по гимнастическому бревну. Упражнения на брусках.	1	25.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
24	Организующие команды и приемы. Передвижения по гимнастическому бревну. Упражнения на брусках.	1	27.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
25	Организующие команды и приемы. Передвижения по гимнастическому бревну. Упражнения на брусках.	1	02.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
26	Упражнения на невысокой перекладине. Прикладные упражнения.	1	04.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
27	Упражнения на невысокой перекладине. Прикладные упражнения.	1	09.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

28	Упражнения на невысокой перекладине. Прикладные упражнения.	1	11.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
29	Упражнения на невысокой перекладине. Прикладные упражнения.	1	16.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
30	Прикладные упражнения.	1	18.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
31	Прикладные упражнения.	1	23.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
32	Прикладные упражнения.	1	25.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
3 четверть					
33	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	1	13.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
34	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	1	15.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
35	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	1	20.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
36	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	1	22.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
37	Прямая верхняя подача. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	1	27.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
38	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.	1	29.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
39	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.	1	03.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
40	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.	1	05.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
41	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.	1	10.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
42	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.	1	12.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
43	Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1	17.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

44	Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1	19.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
45	Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	1	24.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
46	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	1	26.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
47	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии игроком команды. Игра в баскетбол по правилам.	1	03.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
48	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии соперником. Игра в баскетбол по правилам.	1	05.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
49	Игра в баскетбол по правилам.	1	10.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
50	Игра в баскетбол по правилам.	1	12.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
51	Игра в баскетбол по правилам.	1	17.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
52	Игра в баскетбол по правилам.	1	19.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
4 четверть					
53	Эстафетный бег.	1	31.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
54	Эстафетный бег.	1	02.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
55	Спринтерский бег 30 м.	1	07.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
56	Спринтерский бег 60 м.	1	09.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
57	Техника прыжка в длину с разбега.	1	14.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

58	Техника прыжка в длину с разбега.	1	16.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
59	Техника прыжка в длину с разбега.	1	21.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
60	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	23.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
61	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	28.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
62	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	30.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
63	Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	05.05	12.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
64	Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	07.05	14.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
65	Гладкий равномерный бег до 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	12.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
66	Гладкий равномерный бег до 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	14.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
67	Гладкий равномерный бег до 1500м. Бег с преодолением препятствий.	1	19.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
68	Гладкий равномерный бег до 1500м. Бег с преодолением препятствий.	1	21.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
69	Гладкий равномерный бег до 1500м. Бег с преодолением препятствий.	1	26.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
70	Гладкий равномерный бег до 1500м. Бег с преодолением препятствий.	1	28.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

по учебному предмету физическая культура

в 7 классе за 4 четверть 2020-2021 учебного года

Учитель Клочко Михаил Георгиевич

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки	Способ корректировки
63	05.05	12.05	Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	1	Нерабочие дни с 04.05 по 07.05.21г.	Объединение темы
65	12.05	12.05	Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1			
64	07.05	14.05	Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1	1		
66	14.05	14.05	Гладкий равномерный бег 1000м. Бег с преодолением препятствий.	1			