

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» с.п.Баксаненок

Рассмотрена
Руководитель ШМО
 /Альботова А.О./
с.п.Баксаненок

Протокол № 1
от «24» 2017г.

Согласована
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ №3» с.п.Баксаненок

 /Ахметова З.М./

«30» 08 2017г.

Утверждаю
Директор школы
МОУ «СОШ №3»

 /Герасимов В.М./

Приказ № 70
от «30» 08 2017г.



Рабочая программа

физической культуре

для 7(7 «А», 7 «Б») класса основного общего образования

(ФГОС)

Составитель:
Учитель физической культуры
Озроков Андзор Борисович

2017 - 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012г.) На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 105 часов за учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

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.

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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7-8 классы. 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. Ведение

тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.4. Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

7 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

Тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 классы)

№п./п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VII
1	Базовая часть	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	29
2.1	Баскетбол	29
	Итого	105

Календарно - тематическое планирование

разработано на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

(М.: Просвещение, 2012г.) 3 часа в неделю.

№ ур ок ов		Кол- во часов	Тема урока	Дата проведения	
				План	Факт
1	2	3	4	5	6
РАЗДЕЛ: Легкая атлетика (11 ч)					
1	Спринтерский бег (5 ч)	1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	05.09.	
2		1	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по Л /А	06.09.	
3		1	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м) Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	07.09.	
4		1	Высокий старт (20-40 м) Бег по дистанции (50-60 м) Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	09.09..	
5		1	Бег на результат (60 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	13.09.	
6	Прыжок в длину Метание мяча и гранаты (4 ч)	1	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	15.09.	
8		1	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	21.09.	
9		1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	22.09.	
10	Бег на средние дистанции	1	Бег (1500 м). Спортивная игра . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	23.09.	
11		1	Бег (1500 м). Спортивная игра . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила	27.09.	

	и- 2ч		соревнований в беге на средние дистанции		
РАЗДЕЛ: Кроссовая подготовка (9 ч)					
12	Бег по пере-сеченной местности, пре-одоление пре-пятствий 9ч	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	29.09.	
13		1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости	30.09.	
14		1	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра . ОРУ. Развитие выносливости	04.10.	
15		1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	06.10.	
16		1	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	07.10.	
17		1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий . Спортивная игра . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	11.10.	
18		1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра . ОРУ. Развитие выносливости	13.10.	
19		1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра . ОРУ. Развитие выносливости	14.10.	
20		1	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная	18.10.	
РАЗДЕЛ: Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)					
21	Висы. Строе-вые упражне-ния 6ч	1	Выполнение команд «Пол-оборота направо «Полоборота налево Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	20.10.	
22		1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м) Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	21.10.	

23		1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево» Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м) Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	25.10.	
24		1	Выполнение команд: «Полшага!» «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м) Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений) Подтягивания в висячем положении Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	27.10.	
25		1	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м) Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	28.10.	
26		1	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висячем положении	08.11.	
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения бч	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	10.11.	
28		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	11.11.	
29		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	15.11.	
30		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	17.11.	
31		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	18.11.	
32		1	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	22.11.	

33	Акробатика 6ч	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	24.11.	
34		1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	25.11.	
35		1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	29.11.	
36		1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	01.12.	
37		1	Кувырок вперед и назад в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	02.12.	
38		1	Кувырок вперед и назад в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом и обручем. Эстафеты – гимнастические. Развитие силовых способностей	06.12.	

РАЗДЕЛ: Спортивные игры (45 ч)

Волейбол (18 ч)

39		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	08.12.	
40		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	09.12.	
41		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	13.12.	
42		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	15.12.	
43		1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	16.12.	

56		1	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	26.01.	
Баскетбол (27 ч)1					
57		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	27.01.	
58		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на греете с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	31.01.	
59		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на греете с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	02.02.	
60		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на греете с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	03.02.	
61		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	07.02.	
62		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	09.02.	
63		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением	10.02.	

			защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		
64		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	14.02.	
65		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	16.02.	
66		1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	17.02.	
67		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1) Учебная игра. Развитие координационных способностей	21.02.	
68		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1) Учебная игра. Развитие координационных способностей	22.02.	
69		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	24.02.	
70		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	28.02.	
71		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	02.03.	

72	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	03.03.	
73	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	07.03.	
74	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	09.03.	
75	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	10.03.	
76	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	14.03.	
77	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	16.03.	
78	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	17.03.	
79	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	21.03.	
80	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	04.04.	

81		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных	06.04.	
82		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	07.04.	
83		1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	11.04.	
РАЗДЕЛ: Кроссовая подготовка (9 ч)					
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий - 9ч	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	13.04.	
85		1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	14.04.	
86		1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	18.04.	
87		1	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	20.04.	
88		1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	21.04.	
89		1	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	25.04.	
90		1	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	27.04.	
91		1	Бег (2-3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	28.04.	
92		1	Бег (2-3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	03.05.	
РАЗДЕЛ: Легкая атлетика (13 ч)					
93	Бег на средние дистанции - 2ч	1	Бег (1500 м). Спортивная игра . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	04.05.	
94		1	Бег (1500 м). Спортивная игра . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	05.05.	

95	Спринтерский бег, эстафетный бег - 5ч	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	07.05.	
96		1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	11.05.	
97		1	Высокий старт (20\40м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	12.05.	
98		1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	16.05.	
99		1	Бег на результат (60 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	18.05.	
100	Прыжок в высоту и в длину . Метание малого мяча - 4ч	1	Прыжок в высоту с 9 -11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	19.05.	
101		1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	23.05.	
102		1	Прыжок в высоту и в длину с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	25.05.	
103		1	Метание мяча(150 г) на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	26.05.	
104 105		2	Спортивные игры по упрощенным правилам.	29.05. 30.05.	