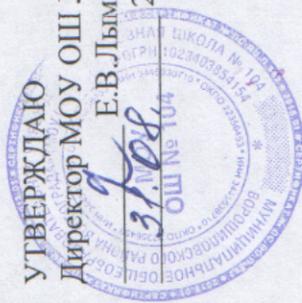


РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
протокол № 1  
*31 августа* 2018г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
*С.А. Дышай* М.Ю. Дышаева  
*31.08.* 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ОШ № 104  
Е.В. Лымарь  
*31.08.* 2018г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа №104»  
Ворошиловского района Волгограда

Рабочая программа  
учебного курса (дисциплины)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 7 класса

Составитель рабочей программы: учитель Т.В. Лутовинова

2018-2019 год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к	Вид контроля	дата проведения	
						план	факт
1.	Спринтерский бег, эстафетный  (5 ч)	1.Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2.		2.Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)			
3.		3.Совершенствования	Основы обучения				
4.		4.Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
5.		5.Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3» - 10,2 с.; д.: «5» - 9,8 с.; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.		
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	1.Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
7.		2.Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;метать мяч на дальность	Текущий		

8.		3.Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;метать мяч на дальность	М.: 360-340-320 д.: 340-320-300 Оценка техники метания мяча		
9.	Бег на средние дистанции (2 ч)	1.Комплексный	Бег ( 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1500 м	Текущий		
10.		2.Комплексный	Бег ( 1500 м- д.). ОРУ. Специальные" беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1500 м	Без учета времени		
11.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	1.Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 )мин)	Текущий		
12.		2.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
13.		3.Совершенствования	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости				
14.		4.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
15.		5.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
16.		6.Совершенствования	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости				
17.		7.Совершенствования					

18.		8.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
19.		9.Совершенствования	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку .Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости				
20.		10.Учетный	Бег на результат ( 2000 м— д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени		
21.	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	1.Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
22.		2.Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)Подъем переворотом маком (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
23.		3.Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		
24.		4.Комплексный					
25.		5.Комплексный					
26.		6.Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом.		

			ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		Подтягивания в висе: М.: «5» - 9 р.; «4»-7р.;«3»-5р.; д.: «5» - 17 р.; «4»-15р.;«3»-8р.		
27.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1.Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
28.	Лазание (6 ч)	2.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
29.		3.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
30.		4.Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий		
31.		5.Совершенствования	Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей				
32.		6.Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату		

33.	Акробатика (6 ч)	1.Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
34.		2.Комплексный					
35.		3.Комплексный					
36.		4.Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
37.		5.Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
38.		6.Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
39.	Волейбол (18 ч)	1.Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь: играть в по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
40.		2.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

41.	3.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
42.	4.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
43.	5.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
44.	6.Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей				
45.	7.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах		
46.	8.Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей				
47.	9.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку Нападающий удар при встречных передачах.	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
48.	10.Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей				
49.	11.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий		

			Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	применять в игре технические приемы			
50.		12.Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи		
51.		13.Совершенствования	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей				
52.		14.Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
53.		15.Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь: играть по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
54.		16.Совершенствования	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей				
55.		17.Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
56.		18.Совершенствования	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей				

57.	Баскетбол (27 ч)	1.Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
58.		2.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок,. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
59.		3.Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			
60.		4.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
61.		5.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
62.		6.Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			
63.		7.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
64.		8.Совершенствования	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска		
65.		9.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
66.		10.Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			

67.	11.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		
68.	12.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
69.	13.Совершенствования	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			
70.	14.Комплексный	Сочетание приемов, передвижений и остановок Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 к 4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
71.	15.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок Сочетание приемов передач, ведения и бросков. одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
72.	16.Комплексный	Штрафной бросок. Позиционное нападение и защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра	~			
73.	17.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
74.	18.Комплексный	одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			
75.	19.Комплексный	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслонов». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			
76.	20.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

77.		21.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
78.		22.Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола				
79.		23.Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
80.		24.Комплексный					
81.		25.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
82.		26.Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
83.		27.Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра				
84.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8ч)	1.Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
85.		2.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		

86.		3.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
87.		4.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
88.		5.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
89.		6.Совершенствования					
90.		7.Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
91.		8.Учетный	Бег на результат (3000 м-м. и 2000 м- д.). выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин		
92.	Бег на средние дистанции (3 ч)	1.Комплексный	Бег (2000 м- м. и 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
93.		2.Комплексный			М.: 8,30-9,00-9 20 мин		
94.		3.Комплексный			Бег (2000 м- м. и 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	д.: 7,30-8,30-9,00 мин
95.	Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	1.Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

96.		2.Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
97.		3.Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
98.		4.Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
99.		5.Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 с.; «4» - 8,9 с.; «3» - 9,1 с.; д.: «5» - 9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.		
100.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	1.Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
101		2.Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
102		3.Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		