


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республика Тыва
Управления образования администрации городского округа г.Ак-Довурак
МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурака

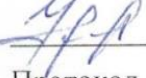
РАССМОТРЕНО

Методическим
Объединением физической
культуры и ОБЖ

 Сарыглар Б-Б.А.
Протокол №24 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Сарыглар Ч.Б.
Протокол №4 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
Хомушку М.Б.

Приказ №193/1 от «26»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

Ак-Довурак 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса создана на основе:

- Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 №287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательного стандарта основного общего образования);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации по основным общим общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован 20.04.2021 №63180);
- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573);
- Санитарных правил и норм (СанПин 3.1/2.4.3598-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 (Зарегистрирован 29.03.2021 №62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10);
- Санитарных правил и норм (СанПин 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр.369-402);

Региональные:

- Конституции Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);
- Закона Республики Тыва от 21 июня 2014 г. №2562 ВХ-I «Об образовании в Республике Тыва»;
- Постановления Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года №73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания молодежи Республики Тыва до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республике Тыва»;

Муниципальные:

- Приказ «Управления Образования» администрации г. Ак-Довурак от 28.08.2023г. «О формировании календарного учебного графика муниципальных образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы в 2023-2024 учебном году»;

Школьные:

- Приказ МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурак от 26 августа 2023 г. №193/1 «Об утверждении учебного плана на 2023-2024 учебный год»;

Программа по физической культуре для 7 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно –

достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа: в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

Календарно-тематическое планирование 7 класса

№ урок а	Тема урока	Часы	Дата проведения			Домашнее задание
			Планируемая	Фактич еская		
Раздел 1 «Легкая атлетика»(13 ч.), «Спортивные игры» (12 ч.)			7а	7б	7в	
1	Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе. Овладение техникой спринтерского бега высокий, старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1				Прыжки вверх из полуприседа: 8 раз – мальчики, 5 раз – девочки
2	Совершенствование техникой спринтерского бега, высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров – бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин.	1				см. урок 1
3	Совершенствование техникой спринтерского бега, скоростной бег до 60 метров; обучение техники прыжка в длину: – прыжок через препятствие, установленное у места приземления (с целью отработки движения ног вперед)	1				см. урок 1
4	Совершенствование техникой спринтерского бега. Высокий старт 30–40 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1				см. урок 1
5	Совершенствование техникой спринтерского бега, скоростной бег до 60 метров; обучение техники прыжка в длину: – бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин; КУ – 30 метров.	1				см. урок 1
6	Совершенствование техникой спринтерского бега, Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 50 метров (2–3 серии) Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1				Прыжки в длину с места: 175 см (мальчики), 160 см (девочки)
7	Бег на выносливость 800 м. Метание мяча на дальность. Обучение бросков набивного мяча на дальность и заданное расстояние. КУ – бег на результат 60 метров.	1				см. урок 6

8	Совершенствование техникой спринтерского бега. – скоростной бег до 60 метров; – бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин;	1					см. урок 6
9	Совершенствование техникой спринтерского бега, высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Кроссовая подготовка .Смешанное передвижение: мальчики до 2 км, девочки до 1,5 км КУ – 100 метров.	1					см. урок 6
10	Совершенствование техникой спринтерского бега, – бег со старта в гору 4–6 × 20–30 метров; – переменный бег: мальчики – 1000 м, девочки – 600 м; КУ – Прыжки в длину с места	1					см. урок 6
11	Совершенствование метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10–12 м; Обучение метания мяча с места на дальность.	1					Прыжки со скакалкой за 20 с: 42 раза (мальчики), 48 раза (девочки)
12	Русская лапта: Удары по мячу .Ускорения и пробежки. Совершенствование техникой спринтерского бега. Совершенствование метания мяча с места на дальность.	1					см. урок 11
13	Русская лапта Ловля мяча с лёта. Броски малого мяча по движущейся цели. Учебная игра Совершенствование метания мяча.	1					см. урок 11
14	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета на отрезке 20–30 м Совершенствование метания мяча с места на дальность.	1					см. урок 11
15	Совершенствование длительного бега. КУ – метание мяча с места на дальность.	1					см. урок 11
16	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 5 км	1					Подтягивание из виса (мальчики) 6 раз
17	Совершенствование передвижений до 5 км. Совершенствование ускорений 5×30–50 м. КУ – бег на 1000 м.	1					см. урок 16
18	Темповый бег (мальчики – 1200 м, девочки – 800 м). Овладение техникой длительного бега. Челночный бег 3×10 метров.	1					см. урок 16

19	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 5 км	1					см. урок 16
20	Темповый бег (мальчики – 1200 м, девочки – 800 м.) Бег по пересеченной местности. КУ - Прыжки через короткую скакалку за 1м.	1					см. урок 16
21	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. КУ - Подтягивание на перекладине.	1					см. урок 16
22	Кроссовая подготовка. Бег 2×200 м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с) .Медленный бег: мальчики – 1,5–2 км, девочки – 1–1,5 км	1					Приседание на одной ноге: 6 раз (мальчики), 4 раза (девочки)
23	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 5 км. Ускорение 5×30–50 м. КУ - Подъем туловища из положения лежа. (за 30 с)	1					см. урок 22
24	Бег на пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1					см. урок 22
25	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1					см. урок 22
26	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета на отрезке 20–30 м. Бег 2×150 м (мальчики 33 с, девочки 40 с). КУ- наклон вперед из положения сидя.	1					см. урок 22
27	Бег на местности: мальчики 1500 м, девочки – 1000м. Метание мяча в цель.	1					см. урок 22
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики(18ч). Волейбол							
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование строевых поворотов.	1					Подтягивание из вися (мальчики): 7 раз
29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на формирование правильной осанки. Обучение техники переворота (солнышко) в сторону.	1					см. урок 28
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Переворот в упор на перекладине. Подтягивание в вися, нанизкой девочки. Повороты на месте.	1					см. урок 28
31	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Обучение переката боком, кувырок вперед назад.	1					см. урок 28
32	Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений	1					см. урок 28

	(группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты)						
33	Совершенствование акробатических комбинаций: серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад.	1					Приседание на одной ноге: 7 раз (мальчики), 5 раз (девочки)
34	Обучение кувырка вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат слитно. Два кувырка вперед слитно. ОРУ в движении.	1					см. урок 33
35	Стойка на голове согнутыми ногами. Два кувырка вперед, назад в стойку на лопатках. КУ – Прыжки в длину с места.	1					см. урок 33
36	Мост из положения, стоя с помощью. Упражнения на гибкости. КУ - Подъем туловища из положения лежа. (за 30 с)	1					см. урок 33
37	Мост из положения стоя. Кувырок вперед ,назад, стойка на лопатках – выполнение комбинаций. ОРУ.	1					Прыжки со скакалкой за 20 с: 44 раза (мальчики), 50 раз (девочки)
38	Мост» из положения стоя. Соединение акробатическая упражнений.	1					см. урок 37
39	Проверить правильное выполнение акробатического упражнения «мост» из положения стоя с помощью.	1					см. урок 37
40	Прыжки ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Лазание по канату в три и два приема.	1					см. урок 37
41	Стойка на голове согнутыми ногами. Два кувырка вперед, назад в стойку на лопатках. КУ - Подъем туловища из положения лежа. (за 30 с)	1					Прыжки в длину с места: 180 см (мальчики), 165 см (девочки)
42	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках –выполнение комбинаций. ОРУ.	1					см. урок 41
43	Совершенствование прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Лазание по канату в три и два приема.	1					см. урок 41
44	Акробатическая комбинация: серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад.	1					см. урок 41
45	КУ - Наклон вперед из положения сидя. Мост из положения стоя. ОРУ.	1					Прыжки вверх из

							полуприседа: 9 раз (мальчики), 6 раз (девочки)
46	Учет техники акробатических соединений.	1					см. урок 45
47	Техника безопасности не уроках спортивных игр. Обучение перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1					см. урок 45
48	Обучение технике перемещений; передача мяч сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками.	1					см. урок 45
Раздел 3. «Спортивные игры» (30ч.)							
49	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Стойки и передвижение игрока. Обучение передач мяч сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками.	1					Прыжки со скакалкой за 20 с: 46 раз (мальчики), 52 раза (девочки)
50	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1					см. урок 49
51	КУ - Наклон туловища вперед из положения сидя(см) . ОФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1					см. урок 49
52	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1					см. урок 49
53	Освоение техники нижней прямой подачи: через сетку с расстояния 3–6 м. Техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1					см. урок 49
54	Нижняя прямая подача мяча. Техника вторых передач. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1					см. урок 49
55	КУ - Подтягивание на перекладине. ОРУ. Контроль над развитием силовых качеств. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	1					Приседание на одной ноге: 8 раз (мальчики), 6 раз (девочки)
56	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов:	1					см. урок 55

	прием, передача, удар..						
57	Освоение технике вторых передач. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1					см. урок 55
58	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1					см. урок 55
59	КУ - Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. ОРУ в движении. Игра волейбол.	1					см. урок 55
60	Освоение техники прямого нападающего удара; имитация замаха и удара кистью по мячу.	1					см. урок 55
61	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол.	1					Прыжки вверх из полуприседа: 10 раз (мальчики), 7 раз (девочки)
62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1					см. урок 61
63	Освоение техники ведения мяча на месте. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Баскетбол по упрощенным правилам.	1					см. урок 61
64	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча низкой, средней, высокой стойке. Игра в баскетбол.	1					см. урок 61
65	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	1					см. урок 61
66	Передача мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча	1					см. урок 61
67	Вырывание и выбывание мяча. Бросок мяча двумя руками от груди в движении с пассивным противодействием.	1					Прыжки в длину с места: 185 см (мальчики), 170 см (девочки)
68	Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления	1					см. урок 67

	защитника. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.						
69	КУ - Поднимание туловища за 30 сек. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1					см. урок 67
70	Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции в движении. Игра по упрощенным правилам.	1					см. урок 67
71	Бросок мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	1					см. урок 67
72	Приседания кол-во, раз. ОРУ на правильную осанку. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1					см. урок 67
73	Освоение тактики свободного нападения. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.	1					. Сгибание и разгибание рук на повышенной опоре (девочки) – 25 раз
74	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра баскетбол.	1					см. урок 73
75	Учет навыков бросков в кольцо, нападение быстрым прорывом. Умение применения навыков и умений в игре. Штрафной бросок.	1					см. урок 73
76	Ведение мяча низкой, средней, высокой стойке. Игра в баскетбол, по упрощенным правилам.	1					см. урок 73
77	Обучение техники нападения с быстрым прорывом. ОРУ на правильную осанку.	1					см. урок 73
78	Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1					см. урок 73
	Раздел 4. Легкая атлетика (25 ч.).	1					
79	Техника безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Старты из различных исходных положений.	1					Прыжки вверх из полуприседа: 11 раз (мальчики), 8 раз (девочки)
80	Специальные беговые упражнения. Прыжки на месте. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1000 метров – девочки.	1					см. урок 79

81	КУ - Подтягивание в висе. П.и «Лапта». Ускорения и пробежки.	1					см. урок 79
82	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта от 30 до 40 м. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1					см. урок 79
83	Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта от 30-60 м. Бег в равномерном темпе до 6-ти минут по пересеченной местности.	1					Прыжки со скакалкой за 20 с: 48 раз (мальчики), 54 раза (девочки)
84	КУ - Наклон вперед из положения сидя. ОРУ. П.и «Лапта» Ловля мяча с лёта. Броски малого мяча по движущейся цели.	1					см. урок 83
85	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 10-ти минут.	1					см. урок 83
86	КУ - Бег 30 метров – на результат. ОРУ. П.и «Лапта» Удары по мячу с набрасывания партнером .	1					см. урок 83
87	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	1					см. урок 83
88	Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 1500 м - без учета времени.	1					Приседание на одной ноге: 9 раз (мальчики), 7 раз (девочки)
89	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10–15 мин. П.и «Лапта». Броски малого мяча по движущейся цели.	1					см. урок 88
90	Кроссовая подготовка. Контрольный бег: мальчики 2 км, девочки 1 км. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Прыжковые упражнения на месте.	1					см. урок 88
91	Совершенствование высокого старта. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег по пересеченной местности.	1					см. урок 88
92	КУ - Бег на выносливость. Кроссовая подготовка Бег на 1000 м. Совершенствование бега с ускорением 3–4х40–60 м; П.и «Лапта».	1					см. урок 88
93	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.	1					Прыжки в длину с

	Совершенствование скоростного бега с ходу до 60 м (2–3 серии). Длительный бег 1500м. КУ - Бег 60 метров – на результат.						места: 190 см (мальчики), 175 см (девочки)
94	Кросс до 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1					см. урок 93
95	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . КУ- Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1					см. урок 93
96	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета на отрезке 20–30 м. Бег с ускорением от 30до 40м. Скоростной бег до 50 метров (2–3 серии) Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1					см. урок 93
97	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1					см. урок 93
98	Совершенствование высокого старта. Эстафетный бег 4х 60м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1					Сгибание и разгибание рук на повышенной опоре (девочки) – 26 раз
99	Кроссовая подготовка Медленный бег 800 м. ОРУ.СБУ. Метание теннисного мяча на дальность П.и «Лапта»	1					см. урок 98
100	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Учет метание мяча на дальность. П.и «Лапта» Броски малого мяча по движущейся цели. Учебная игра	1					см. урок 98
101	Совершенствование бега в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин; подтягивания на перекладине в висе (м), на низкой, девочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1					см. урок 98
102	Развитие быстроты, ловкости. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств	1					см. урок 98
103	Кроссовая подготовка. Совершенствовать технику длительного бега. Бег до 3000 метров	1					см. урок 98
104	Бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10–15 мин	1					см. урок 98

105	Спортивные и подвижные игры и эстафеты	1					см. урок 98
-----	--	---	--	--	--	--	-------------