Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано педагогическим советом
«29» августа 2019
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 79
«30» августа 2019г.
Директор школы _____ Левшина В.В.

Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса
на 2019-2020 учебный год

учитель: Сосновский В.К.

Песчаноозёрка 2019

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
7 класс

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5-9 классы. М. Просвещение 2007г., авторы В.И Лях. А.А Зданевич. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС . Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом меж предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Рабочая программа общеобразовательного учреждения (утвержденная приказом директора от 30.08.2019 г. № 79)
2. Учебный план ОУ (утвержден приказом директора от 30.08..2019г.№ 78)
3 .Календарный учебный график ОУ (утвержден приказом директора от30.08.2019г. № 80)

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9кл. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

1. Планируемые предметные результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающийся научиться

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт

и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Получит возможность научиться

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на	12 180 —	— 165 18

	спине, руки за головой, кол-во раз		
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы				Всего часов
		5-6	7	8	9	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с обще прикладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
- Скорость		8	8	8	8	32
- Сила		8	8	8	8	32
- Выносливость		11	11	11	11	44
- Координация		6	6	7	7	26
- Гибкость		2	2	2	2	8
- Скоростно-силовые		8	8	8	8	32

Итого по разделу двигательных способностей:		**47**	**47**	**48**	**48**	**190**
Способы физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика		9	9	9	9	36
- Футбол		7	7	7	7	28
- Баскетбол		9	9	9	9	36
- Волейбол		14	14	14	14	56
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Подвижные игры		1	1			2
Вариативная часть:						
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Волейбол		1	1	1	1	4
- «Стрит бол»		2	2	2	2	8
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		**56**	**56**	**55**	**55**	**220**
ВСЕГО:		**102**	**102**	**102**	**102**	**408**

Общая характеристика предмета « Физическая культура» 102 часа в год, 3 часа в неделю.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (порациональней компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); зна-

ния о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов
Легкая атлетика	14
Гимнастика	10
Баскетбол	17
Волейбол	27
Кроссовая подготовка	34
Итого	102

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Т/б на уроках легкой атлетики.	1	02.09		Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.
2.	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.Старты из различных исходных положений.	1	03.09		ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.
3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Круговая эстафета.	1	06.09		ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
4.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	09.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х20 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые».
5.	Бег-30 м .Низкий старт и стартовый разгон.	1	10.09		ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Развитие скоростных качеств.
6-7.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	2	13.09 16.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	17.09		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные прыжковые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч».

9.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м.	1	20.09		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч».
10-11.	Челночный бег 3х10м/с.	2	23.09 24.09		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч».
12-13.	Прыжок в длину с места.	2	27.09 30.09		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
14.	Прыжок в длину с места – тест.	1	01.10		ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.
15.	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	04.10		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса.
16.	Акробатика. Кувырок назад.	1	07.10		Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Игра – эстафета с кувырками вперёд. Наклона вперёд из положения, сидя.
17.	Акробатика. Кувырок вперёд.	1	08.10		Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками. Подвижная игра «два лагеря». Развитие гибкости.
18.	Строевые упражнения. Акробатика.	1	14.10		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-

					эстафета с гимнастической скакалкой.
19- 20- 21- 22.	Мост. Акробатические упражнения.	4	15.10 18.10 21.10 22.10		ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат. Акробатическая комбинация.
23- 24.	Висы и упоры.	2	25.10 28.10		Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей
25.	Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Урок – соревнования. Техника ловли и передачи мяча.	1	29.10		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Эстафета.
26.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	01.11		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
27.	Ведения мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1	05.11		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
28.	Ведения мяча на месте.	1	08.11		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
29.	Т/Б на уроках баскетбола Ловля и передача мяча.	1	11.11		ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ве-

					дущей и не ведущей рукой. Учебная игра.
30.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди.	1	12.11		Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.
31.	Ведение мяча. низкой высокой стойке.	1	15.11		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
32- 33.	Ведения мяча, ловля и передача.	2	25.11 26.11		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
34- 35- 36- 37.	Броски в кольцо.	4	29.11 02.12 03.12 06.12		ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.
38- 39.	Ловля ведения мяча.	2	09.12 10.12		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения.
40.- 41	Учебная игра Баскетбол.	2	13.12 16.12		ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.

42.	Техника безопасности на уроках Волейбола. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	17.12		Инструктаж. Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
43.	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	20.12		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения.
44.	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку.	1	23.12		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.
45- 46- 47- 48- 49- 50- 51- 52- 53- 54- 55- 56.	Прием и передача мяча.	12	24.12 27.12 10.01 13.01 14.01 17.01 20.01 21.01 24.01 27.01 28.01 31.01		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.
57- 58-	Подачи мяча.	8	03.02 04.02		ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага);

59- 60- 61- 62- 63- 64.			07.02 10.02 11.02 14.02 25.02 28.02		имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: «По наземной мишени». Учебная игра
65- 66- 67- 68.	Техника защитных действий.	4	02.03 03.03 06.03 10.03		ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
69.	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1	13.03		Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.
70- 71.	Прыжок в высоту с разбега.	2	16.03 17.03		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.
72- 73.	Преодоление полосы препятствий.	2	20.03 23.03		ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 – 5 минут.
74.	Преодоление полосы препятствий – учет.	1	24.03		ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег парами с заданиями. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат. Эстафеты.
75- 76.	Переменный бег.	2	27.03 30.03		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта.
77.	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1	31.03		ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 5 минут по пересеченной местности. Бег 1500

					метров – на результат. Упражнения на релаксацию.
78- 79.	Бег на средние дистанции.	2	03.04 06.04		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут. Эстафеты.
80.	Бег на средние дистанции.Бег 1000 м – тест	1	07.04		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – Упражнения на релаксацию.
81.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1	13.04		ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
82.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	14.04		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.
83.	Финальное усилие.Передача эстафетной палочки.	1	17.04		ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
84.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	20.04		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
85.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	21.04		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.
86.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4х15 м. – тест.	1	24.04		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с рас-

					стояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10 м – на результат. Эстафеты.
87.	Метание мяча на дальность.	1	27.04		ОРУ на сопротивление в парах. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
88.	Метание мяча на дальность – учет результата.	1	28.04		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель».
89.	Прыжок в длину с места.	1	08.05		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
90.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	12.05		ОРУ со скакалками .Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с разбега.
91-92.	Прыжок в длину с разбега.	2	15.05 18.05		ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
93.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	19.05		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.
94.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	22.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
95.	Игра в футбол	1	25.05		
96-97.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест.	2	26.05 29.05		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходь-

					бой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – Упражнения на релаксацию.
98.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест.	1			Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения.Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1500 метров – Упражнения на релаксацию.
99.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
100.	Игра в лапту.	1			
101.	Игра в футбол.	1			
102.	Игра в бадминтон.	1			

В 2019-2020 учебном году уроки выпадают на праздничные дни 04.11.2020г., 24.02.2020г., 09.03.2020г., 04.05.2020г., 11.05.2020г., поэтому по факту количество часов 97.