

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (15 часов)			
1	Теоретические основы легкой атлетики	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Основы знаний по легкой атлетике. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. Игра в футбол. ОРУ.	Усваивать основы знаний по легкой атлетике. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2	Специальные легкоатлетические упражнения	Бег в равномерном темпе. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 1000 м. Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	Осваивать специальные легкоатлетические упражнения. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
3	Техника кроссового бега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Высокий старт. Бег 500 м (д), 1000 м (м). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику кроссового бега. Проявлять качества выносливости, координации.
5	Метание мяча на дальность с разбега	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м (д), 1000 м (м). Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Игра в футбол. ОРУ. Правила соревнований в кроссе. Развитие выносливости и координационных способностей.	Усваивать знания о темпе, скорости в кроссе на 500 м и 1000 м. Метать мяч на дальность. Проявлять качества выносливости, координации.
6	Контрольное упражнение: бег 500 м (д), 1000 м (м)	Равномерный бег. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м (д), 1000 м (м) (контроль). Игра в футбол. ОРУ. Развитие выносливости и координационных способностей.	Сдавать контрольные упражнения. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества выносливости.
7	Низкий старт	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.

8	Спринтерский бег	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Осваивать технику бега по дистанции. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол
9	Эстафетный бег	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафета по кругу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять ошибки при выполнении низкого старта, бега по дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении челночного бега, эстафетного бега, спринтерского бега, игры в футбол.
10	Контрольное упражнение: бег 60 м	Бег на результат 60 м. Эстафета по кругу. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Метать мяч на дальность. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности. Играть в футбол.
11	Челночный бег	Равномерный бег Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. ОРУ. Эстафеты «Челнок», «Прыжок за прыжок». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику челночного бега, прыжковых упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Челночный бег. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, челночного бега, метании мяча, игры в футбол.

13	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30м, подтягивание, наклон вперед	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание в висе. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Эстафета по кругу. Развитие скоростных возможностей.	Сдавать контрольные упражнения. Проявлять качества силы, быстроты, гибкости.
14	Контрольное упражнение: челночный бег	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег на результат. Игра в футбол. Развитие скоростных и координационных способностей.	Сдавать контрольное упражнение. Соблюдать сознательную дисциплину. Проявлять качества быстроты, координации.
Спортивные игры. Баскетбол (21час)			
15	Остановка прыжком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Осваивать умения остановки прыжком, специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Осваивать основные движения ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Осваивать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Усваивать терминологию баскетбола.
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Стойка и передвижения игрока (контроль). Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Сдавать технику выполнения стойки игрока. Осваивать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Усваивать терминологию баскетбола.
18	Техника передвижения игрока (контроль)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Сдавать технику выполнения передвижения игрока. Осваивать основные движения броска двумя руками от головы с места.
19	Вырывание и выбивание мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание	Осваивать технику вырывания и выбивания мяча. Выявлять ошибки при

		мяча. Игра «Часовые и разведчики». Бросок двумя руками от головы с места. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнении броска в кольцо двумя руками от головы. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать умение управлять эмоциями во время игр. Развивать меткость, точность, ловкость.
20	Техника ведения мяча с изменением направления (контроль)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления (контроль). Вырывание и выбивание мяча. Игра «Часовые и разведчики». Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Сдавать технику выполнения ведения мяча с изменением направления. Выявлять ошибки при выполнении броска в кольцо двумя руками снизу в движении. Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
21	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками снизу в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать основные движения нападения быстрым прорывом. Выявлять ошибки при выполнении броска в кольцо двумя руками снизу в движении.
22	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Выявлять ошибки при выполнении броска одной рукой от плеча на месте.
Гимнастика			
23	Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на матах. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из вися лежа (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, акробатики.

24	Висы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на матах. Кувырок вперед и назад. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества гибкости, силы, координации при выполнении строевых команд, акробатики.
25	Поднимание туловища	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ на матах. Мост, стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выполнять поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений и акробатики.
26	Опорный прыжок	ОРУ со скакалкой. Мост, стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). Развитие силовых способностей.	Осваивать умения при выполнении опорного прыжка. Выявлять ошибки при выполнении физических упражнений прикладной направленности.
27	Акробатическая комбинация	Строевой шаг. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). Развитие координационных способностей	Осваивать технику акробатической комбинации. Выявлять ошибки при выполнении опорного прыжка.
28	Контрольное упражнение: подтягивание, (отжимание)	Строевой шаг. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д) на оценку. Развитие координационных способностей	Сдавать подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д) на оценку. Выявлять ошибки при выполнении акробатической комбинации.
29	Акробатическая комбинация (контроль)	Строевой шаг. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках на оценку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). Развитие координационных способностей.	Сдавать акробатическую комбинацию на оценку. Выявлять ошибки при выполнении опорного прыжка.

30	Контрольное упражнение: вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Строевой шаг. ОРУ в парах. Кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалке. Подтягивание в висячем положении (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). Развитие координационных способностей.	Сдавать вскок в упор присев, соскок прогнувшись на оценку. Проявлять качества гибкости, силы, координации.
Лыжная подготовка			
31	Теоретические основы лыжной подготовки	Инструктаж по ТБ. Основы знаний по лыжной подготовке. Подбор лыж и палок. Надевание лыж и палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Развитие силовых способностей.	Соблюдать ТБ во время лыжной подготовки. Применять правила подбора лыж и палок для занятий лыжной подготовкой. Передвигаться на лыжах по кругу скользящим шагом.
32	Повороты переступанием в движении	Надевание лыж и палок. Скользящий шаг. Повороты переступанием в движении. Игры «Карусель», «Накаты». Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику скользящего шага, поворотов переступанием в движении. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, спусков и подъёмов.
33	Скользящий шаг	Равномерное прохождение дистанции 1-2км (в зависимости от подготовленности детей). Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Правила обращения с лыжным инвентарём.	Осваивать технику скользящего шага, попеременно двухшажного хода, спуска в высокой стойке, подъема «ёлочкой». Знакомиться с техникой конькового хода без палок.
34	Попеременный двухшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 1-2км (в зависимости от подготовленности детей). Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в основной	Осваивать технику скользящего шага, попеременно двухшажного хода, спуска в высокой стойке, подъема «ёлочкой». Знакомиться с техникой конькового хода без палок.

		стойке. Подъем «ёлочкой». Правила обращения с лыжным инвентарём.	
35	Повороты переступанием в движении (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 1-2 км. Повороты переступанием в движении на оценку. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Линейная эстафета. Развитие силы, выносливости.	Сдавать технику поворотов переступанием в движении. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода.
36	Коньковый ход без палок	Равномерное прохождение дистанции 1-2км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику конькового хода без палок. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага, попеременно двухшажного хода, спуска в основной стойке, подъема «ёлочкой».
37	Одновременный двухшажный ход	Равномерное прохождение дистанции 1-2км. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах «Азбука», «Штурм». Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременно двухшажного хода. Проявлять быстроту и ловкость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
38	Техника скользящего шага (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 1-2 км. Оценивание техники выполнения скользящим шагом. Игра на лыжах «Штурм высоты». Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Развитие силы, выносливости.	Сдавать скользящий шаг. Проявлять быстроту и ловкость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
39	Одновременные хода	Равномерное прохождение дистанции 1-2 км. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игра на лыжах «Штурм высоты». Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Развитие силы, выносливости.	Осваивать технику одновременных ходов. Проявлять быстроту и ловкость во время лыжных ходов, подвижных игр, спусков и подъёмов.
40	Торможение «плугом»	Равномерное прохождение дистанции 1-2 км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный	Осваивать технику торможения «плугом». Проявлять координацию,

		ход. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Торможение «плугом». Развитие координационных способностей.	выносливость при выполнении спусков, лыжных ходов, бега по дистанции.
41	Техника спуска в основной стойке, подъема «ёлочкой» (контроль)	Равномерное прохождение дистанции 1-5 -3 км (в зависимости от подготовленности детей). Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой» на оценку. Торможение «плугом». Развитие координационных способностей.	Сдавать технику спуска в основной стойке, подъема «ёлочкой». Осваивать умение контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
42	Техника одновременного одношажного хода (контроль)	Скользящий шаг. Одновременный одношажный ход на оценку. Бег 2км (д), 3км (м). Развитие координационных способностей.	Сдавать технику одновременно одношажного хода. Осваивать умение контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
43	Техника конькового хода без палок (контроль)	Скользящий шаг. Коньковый ход без палок на оценку. Бег 2км (д), 3км (м). Торможение «плугом», спуски, подъемы. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику конькового хода без палок. Проявлять координацию, выносливость при выполнении лыжных ходов, бега по дистанции.
44	Контрольное упражнение: бег 2км (д), 3 км (м)	Бег 2км на время. Игры на лыжах «По местам», «Лисёнок – медвежонок», «Штурм высоты»	Сдавать бег 2км на время. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности и беге по дистанции.
45	Подведение итогов по лыжной подготовке	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Бег 2,5 – 3км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Подведение итогов по лыжной подготовке.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции и подвижных играх. Соблюдать правила бега по дистанции.
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)			
46	Стойка игрока	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Осваивать технику стойки игрока. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

47	Подвижные игры с элементами волейбола	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных способностей.	Играть в подвижные игры с элементами волейбола. Осваивать движения передачи двумя руками сверху на месте. Проявлять быстроту и ловкость.
48	Передача двумя руками сверху на месте	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных способностей.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технику передачи двумя руками сверху на месте.
49	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Излагать правила и условия проведения игры в мини-волейбол. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
50	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Излагать правила и условия проведения игры в мини-волейбол. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
51	Техника передачи мяча двумя руками сверху (контроль)	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на оценку. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Сдавать технику передачи мяча двумя руками сверху на оценку. Выявлять ошибки при выполнении приема мяча снизу двумя руками над собой.
52	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Осваивать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Играть в волейбол по упрощенным правилам. выполнять технические приемы
53	Прямой нападающий удар	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий	Осваивать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Играть в волейбол по упрощенным

		удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	правилам. выполнять технические приемы
Легкая атлетика			
54	Старты из различных исходных положений	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ. Старты из различных исходных положений. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику стартов из различных исходных положений. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений. Метать мяч в горизонтальную цель.
55	Спринтерский бег	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ. Старты из различных исходных положений. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений. Метать мяч в горизонтальную цель.
56	Спринтерский бег (совершенствование)	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ. Старты из различных исходных положений. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Проявлять качества быстроты, координации при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений. Метать мяч в горизонтальную цель.
57	Эстафетный бег	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30-40м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты по кругу. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять ошибки при выполнении специальных беговых упражнений. Метать мяч в вертикальную цель.
58	Эстафетный бег	. ОРУ. Эстафеты по кругу. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять ошибки при выполнении специальных беговых упражнений. Метать мяч в вертикальную цель.

59	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафета по этапам. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Осваивать технику бега на 60 м. Выявлять ошибки при выполнении эстафет, специальных беговых упражнений. Метать мяч в вертикальную цель.
60	Контрольное упражнение: бег 60 м	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Пробегать с максимальной скоростью 60. Принимать адекватное решение в условиях соревновательной деятельности.
61	Равномерный бег	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Осваивать основные движения в беге на 1000м. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции.
62	Равномерный бег	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Игра в футбол. Развитие выносливости.	Осваивать основные движения в беге на 1000м. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега на средние дистанции.
63	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Игра «Город за городом». Развитие выносливости.	Сдавать бег на 1000м. Проявлять качества выносливости. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Игра в футбол. Развитие скоростно-	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.

		СИЛОВЫХ качеств.	
66	Прыжок в длину с разбега (контроль)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдавать прыжки в длину. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
67	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания теннисного мяча на заданное расстояние. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.
68	Метание теннисного мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростно-силовые качества.

