

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное календарно-тематическое планирование**  Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»  5-9 классы. На основании учебного плана МБОУ «Ялкынская ООШ» на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры  в 7 классе отводится 3 часа в неделю. УМК (М.Я. Виленский., М.: Просвещение, 2014) | | | | |
| № | **Тема урока** | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| 1 | Высокий старт ***(20-40 м).*** Стартовый разгон. Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм.* | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»* *(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.* | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат ***(60 м).*** Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. *Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.* | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**.** Правила соревнований по прыжкам в длину.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: прыжки в длину.* | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований но метанию. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. *Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.* | 1 |  |  |
| 10 | Бег (1000 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. *Самонаблюдение и самоконтроль:* *ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника* *самоконтроля.* | 1 |  |  |
| 11 | Бег ***(1500 м).*** Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  |  |
| **Волейбол (18 ч)** | | | | |
| 12 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)* | 1 |  |  |
| 13 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. *Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.* | 1 |  |  |
| 14 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 15 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 16 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Сочетание изученных элементов в эстафете. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 19 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 20 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 21 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 22 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 23 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 24 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 25 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 26 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 28 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| **Гимнастика( 18 ч)** | | | | |
| 30 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении*. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. *Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.* | 1 |  |  |
| 31 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 32 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»:*  *нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости* | 1 |  |  |
| 33 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6* ***упражнений).*** Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 34 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6* ***упражнений).*** Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 35 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6* ***упражнений).*** Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 36 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 37 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 38 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 39 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 41 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей*. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.* | 1 |  |  |
| 42 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.).. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 43 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 44 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 45 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 46 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 47 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей*. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.* | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | |
| 48 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).* Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног . | 1 |  |  |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. |  |  |  |
| 52 | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | 1 |  |  |
| 53 | Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 54 | Техника подъема. Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 55 | Поворот «плугом». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 56 | Игры на лыжах . Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки 2 км. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 58 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 60 | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 61 | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 62 | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 63 | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 64 | Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | 1 |  |  |
| 65 | Лыжные гонки 2 км. Подвижные игры на лыжах *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО* | 1 |  |  |
| **Плавание (4 ч)** | | | | |
| 66 | Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. *Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.* *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием*. Плавания вольный стиль .(Теория). | 1 |  |  |
| 67 | Освоение техники плавания: кроль на груди. Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория). *Основные этапы развития физической культуры в России* | 1 |  |  |
| 68 | Имитация техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 69 | Имитация техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.* | 1 |  |  |
| **Элементы единоборств (4)** | | | | |
| 70 | *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.* Национальная татарская борьба. История возникновения и развития. Эстафеты с применением национальных игр. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |
| 71 | Национальная татарская борьба. Эстафеты с применением национальных игр. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Часовые и разведчики» | 1 |  |  |
| 72 | Силовые упражнения и упражнения в парах. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |
| 73 | Единоборства в парах. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Перетягивание в парах»  *Организация досуга средствами физической культуры:физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)* | 1 |  |  |
| **Баскетбол (12 ч)** | | | | |
| 74 | ТБ и правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 75 | Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. *Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти,**внимания и мышления.* | 1 |  |  |
| 76 | Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 77 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ***(2*** *х* ***1).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 79 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания ***(2 х2, 3 х 3).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 80 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ***(2 х1, 3 х*** *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 81 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания ***(3*** х1, ***3x2).*** Учебная игра. | 1 |  |  |
| 82 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания ***(3*** х1, ***3x2).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 83 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом ***(2x1,3 х 1).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 84 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом ***(2x1,3 х 1).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 85 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом ***(2x1,3 х 1).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **Бадминтон (4 ч)** | | | | |
| 86 | Инструктаж по ТБ. *Основы проведения оздоровительных занятий и рекреативных занятий по бадминтону.* Совершенствование ударов и подач. Приёмы и скидки. | 1 |  |  |
| 87 | Совершенствование ударов и подач. Удар « смеш». Приёмы и скидки. | 1 |  |  |
| 88 | Совершенствование ударов и подач. Укороченные удары. Приёмы и скидки. | 1 |  |  |
| 89 | Совершенствование ударов и подач. Плоские удары. Приёмы и скидки. | 1 |  |  |
| **Футбол (7 ч)** | | | | |
| 90 | *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)* Удары по воротам на точность. Удар по мячу серединой подъема. Остановки мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Эстафеты с элементами футбола. | 1 |  |  |
| 91 | Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Удар по мячу серединой подъема. Остановки мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол. | 1 |  |  |
| 92 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча. Игра вратаря. Игра в футбол . | 1 |  |  |
| 93 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол. | 1 |  |  |
| 94 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
| 95 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
| 96 | Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Удар по мячу серединой подъема. Остановки мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | |
| 97 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(30-40 м).*** Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе ***(1000 м).*** ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(30-40 м).*** Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Бег на результат ***1000 м.*** ОРУ. *Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.* | 1 |  |  |
| 99 | Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(30-40 м).*** Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 100 | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | 1 |  |  |
| 101 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  |
| 103 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Правила соревнований.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.* | 1 |  |  |
| 104 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Спец. Бег. Упр. Правила соревнований. | 1 |  |  |
| 105 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  |