

Алексеевская средняя общеобразовательная
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского
муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МО _____
Баязитова / Э.Т.Баязитова
Протокол № 1 от
« 25 » 08 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
Ягудина / Л.Р. Ягудина
« 27 » 08 2016 г.



Директор МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
Л.Н. Липлянина
Приказ от 31.08.2016 г. № 233

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 7 «Б» класса

учителя физической культуры
Вангаева Сергея Геннадьевича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
31.08.2016 г.

2016-2017 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Учитель: Вангаев Сергей Геннадьевич

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков 1, зачетов 4 , тестов 4

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре
2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).
3. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва:Академия, 2006. - 528с. - (Высшее профессиональное образование)

Данная рабочая программа по физической культуре 7 класса составлена на основании следующих документов:

-Программа основного общего образования Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012.

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016 – 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016 года).

Требования к уровню подготовки выпускника 7 класса

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, ф (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 б класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ, спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1.09	
2	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м);	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	3.09	
3	Финиширование.	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	6.09	
4	Зачет по теме :бег на 1000 метров.	зачет	8.09	

5	Прыжок в длину с 7–9 шагов	Прыжок в длину с 7–9 шагов	10.09	
6	Метание теннисного мяча.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 □ 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	13.09	
7	Специальные беговые упражнения	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	15.09	
8	Стойки и передвижение игрока. Техника безопасности.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	17.09	
9	Передача мяча сверху двумя руками в парах и	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	20.09	

	над собой.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		
10	Совершенствование стойки и передвижение игрока.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	22.09	
11	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	24.09	

12	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	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.	27.09	

13	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	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	29.09	
14	Эстафеты.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1.10	
15	Совершенствование нижней прямой подачи	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.	4.10	

16	Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	6.10	
17	Прыжки и метания	Прыжки в длину с места. прыжковые упражнения. Беговая разминка. Эстафеты по командно.	8.10	
18	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с разбега. Беговая разминка. Прыжковые упражнения. Бег по кругу. ОРУ. Эстафеты. техника разбега и техника прыжка.	11.10	
19	Беговая разминка.	Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ.	13.10	
20	Прыжковые упражнения.	Метание малого теннисного мяча на точность. Техника метания. Развитие глазомера. Разминка. ОРУ. Эстафеты.	15.10	
21	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Беговая разминка. ОРУ. Упражнения с мячом. Ведение в парах. Эстафеты.	18.10	
22	Передачи баскетбольного мяча .	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Передачи снизу, от груди, сверху. Упражнения в парах с передачами и ловлей.	20.10	

23	ОРУ. Упражнения с мячом.	Бросок баскетбольного мяча по кольцу с места. беговая разминка. ОРУ. Эстафеты. Техника броска. Прямой бросок и с отскоком от щита.	22.10	
24	Совершенствование ведение баскетбольного мяча.	Бросок баскетбольного мяча с двух шагов после ведения и с места. техника броска с двух шагов. Отработка два шага. Упражнения с мячом. Бросок с двух шагов слева и справа, левой и правой рукой.	25.10	
25	Эстафеты.	Баскетбольные обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом.	27.10	
26	Передачи баскетбольного мяча на месте	Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ. Эстафеты. Упражнение восьмерка. Передачи, ведение и броски при взаимодействии.	29.10	
27	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	8.11	
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	10.11	
29	ОРУ на месте без предметов.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	12.11	

30	Выполнение подтягивания в висе	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	15.11	
31	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	17.11	
32	Упражнения на гимнастической скамейке.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	19.11	
33	ОРУ в движении	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	22.11	
34	<i>Зачет по теме : акробатическая комбинация.</i>	Зачет.	24.11	
35	Акробатика, выполнение комбинации.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координации.	26.11	
36	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	29.11	
37	Два кувырка вперед	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с	1.12	

	слитно.	предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей		
38	Мост из положения, стоя с помощью.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	3.12	
39	Зачет по теме :техника выполнения кувырков.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения ,стоя с помощью. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	6.12	
40	Мост из положения ,стоя, с помощью.	Упражнения на бревне. Разминка. ОРУ. Ходьба на бревне в спокойном темпе. Танцевальный шаг. Приседания. Ласточка на бревне. Пистолет на бревне.	8.12	
41	Лазание по канату в три приема.	Лазание по канату. ОРУ.	10.12	
42	Зачет по теме : подтягивание.	Зачет.	13.12	
43	Техника безопасности на уроках плавания.	Техника безопасности на уроках плавания. Правила поведения в бассейне. Первая помощь. Спасение утопающего.	15.12	
44	Правила поведения в бассейне.	ОРУ. Вход и выход из воды. Способы ныряния в воду. Как правильно дышать. Плавание 25м.	17.12	
45	Первая помощь.	ОРУ.	20.12	
46	Спасение утопающего. теория.	Слушание учителя.	22.12	
47	ОРУ. Вход и выход из воды теория..	ОРУ. Плавание под водой. Скоростной старт и дистанция 50м кролем. Правильно дышать во время скоростного плавания.	24.12	
48	Способы ныряния в воду.	Демонстрация видеофильма.	10.01	

	теория			
49	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Слушание учителя.	12.01	
50	Переменные и одновременные двухшажные ходы	Прохождения дистанции 2 км.	14.01	
51	Повторить технику лыжных ходов.	Попеременный двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	17.01	
52	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику попеременных ходов.	19.01	
53	Техника одновременных ходов.	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	21.01	
54	Совершенствовать технику лыжных ходов	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	24.01	
55	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	26.01	
56	Спуски, подъемы,	Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом.	28.01	

	повороты.	Спуск в основной стойке.		
57	Подъём скользящим шагом.	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	31.01	
58	Совершенствование подъема .	Пройти на скорость 2,5 км. Подъём скользящим шагом.	2.02	
59	Спуск в основной стойке.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске .	4.02	
60	Прохождение дистанции 1,5 км.	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 1,5 км.	7.02	
61	Повороты плугом при спуске.	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	9.02	
62	Техника подъема.	Техника подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью.	11.02	

63	Прохождение дистанции 1,5 км(д) 2,5 (ю)	Уметь выполнять спуски, подъемы, повороты	14.02	
64	Совершенствование техники поворотов (вправо и влево) при спуске.	Пройти на скорость 2,5 км.	16.02	
65	Прохождение дистанций	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске .	18.02	
66	Развитие скоростной выносливости.	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	21.02	
67	Подъём на склон.	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	23.02	
68	Повторение лыжных	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при	25.02	

	ходов на дистанции 3км	спуске, торможение плугом.		
69	Коньковый ход.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход по прямой, короткие дистанции.	28.02	
70	Коньковый лыжный ход на средней дистанции.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход на средней дистанции, без поворотов.	2.03	
71	Прохождение дистанции 2,5 км.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход .	4.03	
72	Коньковый ход по прямой, короткие дистанции.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход по дистанции.	7.03	
73	Зачет по теме : прохождение дистанции 2 км.	Зачет.	9.03	
74	Коньковый ход на	Коньковый лыжный ход. Разминка. ОРУ. Коньковый ход на дистанции 5	11.03	

	дистанции 3 км.	км. Сложная трасса.		
75	Коньковый ход по дистанции 2,5.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход на дистанции 5 км.	14.03	
76	Мини-футбол, правила ТБ.	Ознакомление с правилами игры в мини-футбол	16.03	
77	Ознакомление с правилами игры в мини-футбол	Техника игры в мини-футбол. Удары ногой	18.03	
78	Техника игры в мини-футбол.	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча	30.03	
79	Удары ногой.	Тактика игры в мини-футбол. Взаимодействие игроков.	1.04	

80	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. ТБ на уроке.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты. Правила игры в баскетбол. ТБ по безопасности.	4.04	
81	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	6.04	
82	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей.	8.04	
83	Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	11.04	
84	Ведение мяча с изменением направления и высоты .	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении	13.04	
85	Развитие координационных способностей.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	15.04	
86	Передача мяча двумя руками от груди.	Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	18.04	
87	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.	20.04	

88	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	22.04	
89	<i>Совершенствование стойки и передвижении игрока.</i>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками .	25.04	
90	Развитие координационных способностей.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.	27.04	
91	Терминология баскетбола	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	29.04	
92	Терминология баскетбола	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	2.05	
93	Перехват мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	4.05	
94	Перехват мяча.	Игровые действия. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Игра.	6.05	

95	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	9.05	
96	Высокий старт 15–30 м.	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	11.05	
97	Бег по дистанции (40–50 м).	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	13.05	
98	Итоговая промежуточная аттестация	Зачет. Бег на результат 60 м ,прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа.	16.05	
99	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	18.05	
100	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	20.05	
101	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	23.05	
102	метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние	Метание малого теннисного мяча на точность с 10 м. упражнения на развитие и тренировку глазомера.	25.05	
103	Зачет по теме :прыжки в высоту.	Зачет	27.05	

104	Метание мяча на дальность.	Метание малого теннисного мяча на точность с 10м. упражнения на тренировку глазомера. Метание мяча на дальность.	30.05	
105	Развитие скоростных качеств.	Метание мяча на дальность, на точность. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места и разбега. Бег 60 м.	30.05	

овано, прошнуровано и скреплено печатью

подать при листов

де
С.Г. Вангаев



