

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большеполянская основная общеобразовательная школа»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>«Рассмотрено»<br/>руководитель МО<br/><u>Бикмухамедова С.В.</u><br/>Протокол № <u>1</u><br/>«<u>15</u>» <u>08</u> 2021 г.</p> | <p>«Согласовано»<br/>Зам. директора по УВР<br/><u>Грунина Е.В.</u><br/>«<u>27</u>» <u>08</u> 2021 г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор школы<br/><u>Павлова Л.В.</u><br/>Приказ № <u>63</u><br/>От «<u>01</u>» <u>09</u> 2021 год</p>  |
|--|--|--|

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
Для 7 класса

Календарно-тематическое планирование составил:  
учитель физической культуры  
Бурдова Д.Е.

2021 г.

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

| №                               | Тема урока  | Дата проведения |
|---------------------------------|---|-----------------|
| <b>Легкая атлетика 11 часов</b> |   |                 |
| 1                               | Высокий старт <b>(20-40 м)</b> . Стартовый разгон. Бег по дистанции <b>(50-60 м)</b> . Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег <b>(3 x 10)</b> . Развитие скоростных качеств. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм.</i> |                 |
| 2                               | Высокий старт <b>(20-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(50-60 м)</b> . Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег <b>(3 x 10)</b> . Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  |                 |
| 3                               | Высокий старт <b>(20-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(50-60 м)</b> . Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег <b>(3 x 10)</b> . Развитие скоростных качеств. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»(комплекс ГТО и его возрастные ступени)</i>  |                 |
| 4                               | Высокий старт <b>(20-40 м)</b> . Бег по дистанции <b>(50-60 м)</b> . Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег <b>(3 x 10)</b> . Развитие скоростных качеств. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.</i>   |                 |
| 5                               | Бег на результат <b>(60 м)</b> . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>   |                 |
| 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. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: прыжки в длину.</i>  |                 |
| 7                               | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча <b>(150 г)</b> с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.  |                 |
| 8                               | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча <b>(150 г)</b> с 3-5 шагов на дальность на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения.   |                 |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| 9                        | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</i>  |  |
| 10                       | Бег (1000 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. <i>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля.</i>   |  |
| 11                       | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.   |  |
| <b>Волейбол 18 часов</b> |   |  |
| 12                       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</i>  |  |
| 13                       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.</i> |  |
| 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.  |  |
| 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.  |  |
| 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.  |  |
| 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.  |  |
| 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.   |  |
| 19                       | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 20                       | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.  |  |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| 21                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 22                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 23                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 24                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 25                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 26                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 27                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 28                         | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 29                         | Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| <b>Гимнастика 18 часов</b> |   |  |
| 30                         | <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении.</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</i> |  |
| 31                         | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  |  |
| 32                         | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на  |  |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</i>   |  |
| 33 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  |
| 34 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  |
| 35 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  |
| 36 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 37 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 38 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 39 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 40 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 41 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.</i>   |  |
| 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.  |  |
| 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   |  |
| 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   |  |
| 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   |  |

|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| 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  |  |
| 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. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> |  |
| <b>Лыжная подготовка 18 часов</b> |   |  |
| 48                                | <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</i> Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног .  |  |
| 49                                | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 50                                | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 51                                | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   |  |
| 52                                | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .   |  |
| 53                                | Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   |  |
| 54                                | Техника подъема. Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   |  |
| 55                                | Поворот «плугом». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   |  |
| 56                                | Игры на лыжах . Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   |  |
| 57                                | Лыжные гонки 2 км. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 58                                | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   |  |
| 59                                | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 60                                | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 61                                | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 62                                | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 63                                | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  |  |
| 64                                | Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   |  |
| 65                                | Лыжные гонки 2 км. Подвижные игры на лыжах ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО   |  |
| <b>Плавание 4 часа</b>            |   |  |
| 66                                | Освоение техники плавания. История возникновения плавания. <i>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием.</i> Плавание вольный стиль .(Теория).                               |  |
| 67                                | Освоение техники плавания: кроль на груди. Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория). <i>Основные этапы развития физической культуры в России</i>   |  |

|                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| 68                                 | Имитация техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений.   |  |
| 69                                 | Имитация техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.</i>   |  |
| <b>Элементы единоборств 4 часа</b> |   |  |
| 70                                 | <i>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.</i> 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»   |  |
| 71                                 | Национальная татарская борьба. Эстафеты с применением национальных игр. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Часовые и разведчики»  |  |
| 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»   |  |
| 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» <i>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</i>   |  |
| <b>Баскетбол 12 часов</b>          |   |  |
| 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.  |  |
| 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. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</i> |  |
| 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.   |  |
| 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.         |  |
| 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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.   |  |

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| 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 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |  |
| 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 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |  |
| 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 x 1, 3 x 2). Учебная игра.   |  |
| 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 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей   |  |
| 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 (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| 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 (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| 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 (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| <b>Бадминтон 4 часа</b> |   |  |
| 86                      | Инструктаж по ТБ. Основы проведения оздоровительных занятий и рекреативных занятий по бадминтону. Совершенствование ударов и подач. Приёмы и скидки.  |  |
| 87                      | Совершенствование ударов и подач. Удар « смеш ». Приёмы и скидки.   |  |
| 88                      | Совершенствование ударов и подач. Укороченные удары. Приёмы и скидки.   |  |
| 89                      | Совершенствование ударов и подач. Плоские удары. Приёмы и скидки.   |  |
| <b>Футбол 7 часов</b>   |   |  |
| 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.  |  |

|                                |   |  |
|--------------------------------|---|--|
| 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.  |  |
| 92                             | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча. Игра вратаря. Игра в футбол .   |  |
| 93                             | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол.  |  |
| 94                             | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в футбол.   |  |
| 95                             | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол.  |  |
| 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   |  |
| <b>Легкая атлетика 9 часов</b> |   |  |
| 97                             | Инструктаж по ТБ. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе ( <i>1000 м</i> ). ОРУ. Специальные беговые упражнения.           |  |
| 98                             | Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Бег на результат <i>1000 м</i> . ОРУ. <i>Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.</i> |  |
| 99                             | Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.   |  |
| 100                            | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.   |  |
| 101                            | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.   |  |
| 102                            | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ( <i>150 г</i> ) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.                             |  |
| 103                            | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ( <i>150 г</i> ) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.</i>                 |  |
| 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.  |  |
| 105                            | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ( <i>150 г</i> ) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.                   |  |