

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТТЫ ОСВОЕНИ ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально- прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел программы | Основные виды учебной деятельности |
|  | Виды программного материала |  |
| I | Основы знаний о физической культуре | Знакомство:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр. |
| II | Физическоесовершенствование |  |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие |  Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

 Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики |  Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* опорный прыжок;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
 |
| 3 | Легкая атлетика |  Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой",ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м— 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку. Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. |
| 4 | Волейбол | Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч ввоздухе". Учебная игра в волейбол. |
| 5 | Мини-футбол | Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой.Удары по летящему мячу с места. Учебная игра. |
| 6 | Баскетбол | Закрепление основных правил игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад;вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя |
|  |  | руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча— остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. |
| 7 | Кроссовая подготовка | Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VII |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 23 |
|  | Итого | 102 |

***Приложение 1.***

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Дата |
| План | Факт |
| 1 | Высокий старт, стартовый разгон. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Инструктаж по технике безопасности. | 01.09 |  |
| 2 | Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 50-60 м. Беговые упражнения. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов | 02.09 |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3\*10. Основные правила для самостоятельных занятий спортом | 04.09 |  |
| 4 | Высокий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитиескоростных способностей | 08.09 |  |
| 5 | Бег по дистанции 50 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей | 09.09 |  |
| 6 | Специальные беговые упражнений. Подвижная игра«Перестрелка» | 11.09 |  |
| 7 | Высокий старт 40 м Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. | 15.09 |  |
| 8 | Бег по дистанции 60 м.Подвижная игра «Перестрелка» | 16.09 |  |
| 9 | Челночный бег 3\*10. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей | 18.09 |  |
| 10 | Бег 60 м. финиширование. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей» | 22.09 |  |
| 11 | Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей | 23.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростных качеств | 25.09 |  |
| Номер урока | Тема урока | План | Факт |
| 13 | Метание теннисного мяча. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. | 29.09 | 30.09 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. | 30.09 |  |
| 15 | Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча | 02.10 |  |
| 16 | ОРУ Передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности. | 06.10 |  |
| 17 | ОРУ с мячами повороты с мячом. | 07.10 |  |
| 18 | Остановка прыжком.. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч» | 09.10 |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. | 13.10 |  |
| 20 | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. | 14.10 |  |
| 21 | Бросок мяча двумя руками снизу. | 16.10 |  |
| 22 | ОРУ Позиционное нападение с изменением направления | 20.10 |  |
| 23 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока | 21.10 |  |
| 24 | Передача мяча одной рукой на месте. | 23.10 |  |
| 25 | ОРУ с мячами. Повороты с мячами на месте. Подвижная игра«Снайперы» | 27.10 |  |
| 26 | ОРУ. Остановка прыжком. | 28.10 |  |
| 27 | ОРУ. Передача мяча двумя руками. | 20.10 |  |
| 28 | Ведение мяча со средней высотой отскока | 10.11 | 1 |
| 29 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 11.11 |  |
| 30 | Сочетание приёмов, передвижений и остановок. | 13.11 |  |
| 31 | Передача мяча с остановкой на месте с пассивным | 17.11 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | План | Факт |
|  | сопротивлением |  |  |
| 32 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | 18.11 |  |
| 33 | Бросок мяча в движении двумя руками от груди | 20.11 |  |
| 34 | Позиционное нападение с изменением позиций | 24.11 |  |
| 35 | Передвижение игроков. Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты | 25.11 |  |
| 36 | Повороты с мячом. Упражнения в парах |  27.11 |  |
| 37 | Сочетание приёмов и передвижений игрока | 01.12 |  |
| 38 | Передача мяча от плеча одной рукой. | 02.12 |  |
| 39 | Броски мяча в движении двумя руками от груди. | 04.12 |  |
| 40 | Выполнение команд. Инструктаж техники безопасности. | 08.12 |  |
| 41 | Подъём переворотом в упор. Упражнения на развитие гибкости | 09.12 |  |
| 42 | Махом одной ногой толчком другой, подъём переворотом. | 11.12 |  |
| 43 | Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости | 15.12 |  |
| 44 | Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. Эстафеты | 16.12 |  |
| 45 | Скользящий шаг. Инструктаж по технике безопасности. | 18.12 |  |
| 46 | Передвижение двухшажным ходом. | 22.12 |  |
| 47 | Передвижение одновременно бесшажным ходом | 23.12 |  |
| 48 | Передвижение одновременным двухшажным ходом | 25.12 |  |
| 49 | Коньковый ход без палок | 29.12 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | План | Факт |
| 50 | Изменение стоек спуска. | 12.01 |  |
| 51 | Подъём скользящим шагом. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности | 13.01 |  |
| 52 | Схема движения стойки и работы рук. | 15.01 |  |
| 53 | Работа рук, работа ног. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением | 19.01 |  |
| 54 | Подъём скользящим шагом. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитиесилы | 20.01 |  |
| 55 | Схема движения. Работа рук, стойка , работа ног. Упражнения на развитие выносливости | 22.01 |  |
| 56 | Скользящий шаг схема движения. Упражнения на развитие координации | 26.01 |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты |  27.01 |  |
| 58 | Одновременно бесшажный ход Упражнения на развитие выносливости | 29.01 |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1000 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне | 02.02 |  |
| 60 | Скользящий шаг. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра «Карельскаягонка» | 03.02 |  |
| 61 | Подъём ступающим шагом. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие координации | 05.02 |  |
| 62 | Торможение плугом.Упражнения на развитие силы. Игра«Эстафета с передачей палок» | 09.02 |  |
| 63 | Подъём «Ёлочкой»Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы | 10.02 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | План | Факт |
| 64 | Одноврименный двухшажный ход. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации | 12.02 |  |
| 65 | Коньковый ход. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости | 16.02 |  |
| 66 | Стойки и передвижения игроков. Инструктаж техники безопасности. | 17.02 |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками в парах через сетку. | 19.02 |  |
| 68 | ОРУ с мячами в парах. Упражнения на развитие силы | 24.02 |  |
| 69 | ОРУ Передача мяча сверху. | 26.02 |  |
| 70 | ОРУ Нижняя прямая подача. | 02.03 |  |
| 71 | Игровые задания на укороченной площадке. | 03.03 |  |
| 72 | Игра по упрощенным правилам. | 05.03 |  |
| 73 | Нападающий удар. Упражнения на развитие координационных способностей | 09.03 |  |
| 74 | ОРУ с мячами. передача мяча сверху двумя руками. | 10.03 |  |
| 75 | Верхняя передача мяча. | 12.03 |  |
| 76 | Низкий приём мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты | 16.03 |  |
| 77 | ОРУ с мячами. Учебная игра. Упражнения на развитие силы | 17.03 |  |
| 78 | Верхний приём мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы | 19.03 |  |
| 79 | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов *(прием - передача -удар).* | 30.03 |  |
| 80 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 31.03 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | План | Факт |
| 81 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. | 02.04 |  |
| 82 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 06.04 |  |
| 83 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. . Игра по упрощенным правилам | 07.04 |  |
| 84 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. | 09.04 |  |
| 85 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 13.04 |  |
| 86 | Метание мяча ***(150 г)*** на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 14.04 |  |
| 87 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 16.04 |  |
| 88 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 20.04 |  |
| 89 | Метание мяча ***(150 г)*** на дальность с 3-5 шагов. | 21.04 |  |
| 90 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | 23.04 |  |
| 91 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | 27.04 |  |
| 92 | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель | 28.04 |  |
| 93 | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15– 20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей» | 30.04 |  |
| 94 | Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищайтоварища» | 04.05 |  |
| 95 | Соревнования в кроссовом беге 1500–2000 м. Подвижная игра«Защищай товарища» | 05.05 |  |
| 96 | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой» | 07.05 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | План | Факт |
| 97 | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой» | 11.05 |  |
| 98 | Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места | 12.05 |  |
| 99 | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин | 14.05 |  |
| 100 | Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты | 18.05 |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега | 19.05 |  |
| 102 | Соревнования по прыжкамв длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений | 21.05 |  |