

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете МБОУ СОШ № 1

протокол № 9 от 28.08.2020



«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ СОШ № 1

№ 185 от 31.08.2020

Рабочая программа по Физической культуре
(название учебной дисциплины)
УМК А.П.Матвеева

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Чайковский

для 7 А класса на 2020/21 уч. год

Учитель:

Кустова Мария Александровна

Рабочая программа включает разделы:

- **пояснительную записку**, включающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих 7 класс, критерии оценивания, список рекомендуемой учебно-методической литературы;
- **годовой план-график распределения учебного материала** (табл. 1).
- **тематическое планирование**, содержащее тему урока, элементы содержания и формы контроля.(табл. 2)
- **учебные нормативы для оценивания результатов физической подготовленности** (табл. 3)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Сведения о программе	<p>Предметом обучения физической культуре в среднем звене является двигательная деятельность человека спортивной направленности.</p> <p>Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания В.И.Ляха, А.А. Зданевича 1-11 классов. / Составитель Каинов, 2015. Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев – 7-е издание – М.: Просвещение, 2018</p>
2. Цели и задачи курса	<p>Целью физической культуры в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели физической культуры обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоническому физическому развитию, укрепление здоровья (выработка стремления к сохранению своего здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия); • дальнейшее совершенствование школы движений; • развитие двигательных способностей (координационных и кондиционных); • формирование знаний в области физической культуры (здоровьесберегающие технологии, техника безопасности в местах занятий); личной гигиены; влияние физических упр. на работоспособность; • воспитание потребности и умения самостоятельно выполнять физические упр., выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.
3. Содержание учебного предмета	<p>Разделы: 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).</p> <p>2. Акробатика с элементами гимнастики.</p> <p>3. Легкая атлетика.</p> <p>4. Лыжная подготовка.</p> <p>5. Спортивные игры.</p>
4. Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года (П,М,Л)	<p>Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:</p> <p>1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для</p>

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности,

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
5. Нормативные документы	ФЗ «Об образовании» № 273; ФГОС ООО, Основная общеобразовательная программа МБОУ СОШ № 1, учебный план МБОУ СОШ № 1. Локальные акты: Положение о рабочей программе МБОУ СОШ № 1, Положение «Об оценивании и аттестации обучающихся на занятиях по физической культуре».
6. Формы организации учебных занятий, основные виды деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Формы организации урока: совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, организованная поточно или фронтально; работа в группах и индивидуально, самостоятельная работа детей. • Основные виды деятельности: двигательная, игровая, соревновательная.
7. Формы текущей, промежуточной аттестации	<p>Формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоконтроль • текущий контроль • итоговый контроль, включающий проведение зачетов, тестирования, творческого задания (кроссворды, сообщение, проекты, рисунки). <p>Оценивание осуществляется по таблице учебных нормативов для 7 класса (табл. 3). Для обучающихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья зачеты заменяются на теорию или без учета времени.</p> <p>Программа может быть скорректирована с учетом погодных условий и материально – технического обеспечения зала.</p> <p>Итоговая отметка за четверть выставляется по среднему арифметическому значению всех отметок за четверть.</p> <p>Итоговая отметка за год выставляется по среднему арифметическому значению отметок за I, II, III, IV четвертей и промежуточной аттестации.</p>
8. Определение места учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) в учебном плане.	Предметная область: физическая культура. Программа учебного курса общим объемом 68 часа в год, по 2 ч. в неделю. Изучается в течение 34 учебных недель.
9. Материально – техническое обеспечение	<p>Спортивный инвентарь: мячи резиновые, волейбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, палочки эстафетные.</p> <p>Спортивно оборудование: мягкие и жесткие гимнастические маты, скамейки, шведская лестница.</p> <p>Специфическое сопровождение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием; - видеофильмы и презентации по разделам программы.
10. Промежуточная	За курс 7 класса будет проведена промежуточная аттестация в виде тестирования по правилам техники

аттестация.	безопасности на уроках физической культурой. Оценивание осуществляется по количеству правильных ответов: 100-90% - 5, 89-65% - 4, 64-40% - 3.			
	Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре			
Отметка/Критерии	5	4	3	2
По теоретическим основам знаний	за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала	за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале	за ответ, в котором грубые неточности и значительные ошибки или не соответствует заданному заданию
По технике владения двигательными действиями	двигательное действие выполнено правильно, легко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	за двигательное действие, которое выполнено неправильно, с грубыми ошибками или ученик отказался выполнять двигательное действие
По уровню физической подготовленности	за выполненный норматив соответствующий отметке «5» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «4» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «3» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив ниже соответствующего отметке «3», выполненный неправильно, с нарушением правил или за отказ выполнять норматив
	Отметку на балл выше могут получить ученики подготовительной группы или ученики с особенностями индивидуального развития.			

табл. 1 Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 7-х классов.

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть		
		Номера уроков									
		1-10	11-16	17-24	25-32	33-44	45-52	53-54	55-60	61-68	
I. Базовая часть	60										
1. Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков									
2. Лёгкая атлетика	18	10								8	
3. Акробатика с элементами гимнастики	14		6	8							
4. Лыжная подготовка	12					12					
5. Спортивные игры	16				8	8					
II. Вариативная часть	8										
1. Атлетическая гимнастика	8						2		6		
Сетка часов	68	16		16		22			14		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

И/в – игра на внимание, П/и – подвижная игра, Л/а – легкая атлетика, Л/п – лыжная подготовка, ОРУ - общеразвивающие упражнения.

№ урока	раздел, тема урока	дата (план, факт)	содержание темы, основные понятия	формы контроля	примечания
1.	Вводный урок. Техника безопасности в местах занятий.		Рассказ о предмете физическая культура. Легкая атлетика- королева спорта. Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры.	беседа, опрос	
2.	Л/а. Техника низкого старта и старта с опорой на одну руку. Техника бега на короткие дистанции.		Совершенствование техники низкого старта с ускорением. Разучивание старта с опорой на одну руку. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования на корот. дист.		
3.	Л/а. Техника низкого старта и старта с опорой на одну руку. Техника бега на короткие и средние дистанции.		Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку и техники бега на короткие дистанции: 30,60 м. Бег 300 м.		
4.	Л/а. Техника бега на короткие и средние дистанции. Зачет: техника старта с опорой на одну руку.		Закрепление техники старта с опорой на одну руку.. Совершенствование стартового разгона и финиширования на средние дистанции.	зачет: техника старта с опорой на одну руку	
5.	Л/а. Техника высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции.		Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега и финиширования на средние и длинные дистанции.	самоконтроль	
6.	Л/а. Техника беговых упражнений. Зачет: бег 60 м. Правила разминки.		Совершенствование техники беговых упражнений. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	зачет: бег на дистанции 60 м	в случае плохой погоды, проводятся имитационные упражнения
7.	Л/а. Техника бега длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Правила восстановления.		Закрепление техники бега на длинные дистанции. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.		
8.	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча. Зачет: бег 1000 м.		Совершенствование работы рук, отталкивания и приземления в прыжке в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча.	зачет: бег на дистанции 1000 м	в случае плохой погоды, проводятся имитационные упражнения
9.	Л/а. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м. Техника метания мяча.		Закрепление техники челночного бега 3 по 10 м и техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча.	зачет: челночный бег 3 по 10 м	
10.	Л/а. Техника прыжка в длину с места. Техника метания мяча.		Закрепление техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	зачет: прыжок в длину с места	

11.	Акробатика. Строевые упражнения. Техника кувырков. ТБ на уроках акробатики. Подтягивание. Олимпийское движение.		Совершенствование построения в колонну, шеренгу, повороты «направо!», «налево!», «пол оборота». Совершенствование техники кувырков вперед, назад.	беседа	
12.	Акробатика. Строевые упражнения, перестроения. Техника различных кувырков.		Совершенствование построения в колонну, шеренгу, повороты «направо!», «налево!», «пол оборота». Перестроения в движении и на месте в две колонны, в две шеренги. Закрепление техники кувырков в группировке.		
13.	Акробатика. Строевые упражнения. Колонна. Шеренга. Зачет: длинный кувырок вперед с прыжка.		Совершенствование построения в колонну, шеренгу, повороты «направо!», «налево!», «пол оборота». Перестроения в движении и на месте в две колонны, в две шеренги. Закрепление техники длинного кувырка в группировке.	зачет: техника длинного кувырка с прыжка	
14.	Акробатика. Строевые упражнения. Разновидности кувырков вперед, назад. Мост. Стойка на голове. Зачет: подтягивание.		Разучивание техники кувырков вперед, назад в сед, в упор лежа, в стойку на одно колено. Совершенствование техники упражнения мост - дев., стойки на голове- мал.	зачет: подтягивание	
15.	Акробатика. Разновидности кувырков вперед, назад. Мост. Стойка на голове и руках. Техника переворота боком.		Разучивание техники кувырков вперед, назад в сед, в упор лежа, в стойку на одно колено. Совершенствование техники упражнения мост стоя - дев., стойки на голове и руках- мал. Прыжки на скакалке за 20 сек.		
16.	Акробатика. Зачет: дев. – мост стоя, мал. - стойка на руках. Прыжки на скакалке. Техника переворота в сторону.		Закрепление техники упражнения мост - дев., стойки на руках мал. Совершенствование переворота в сторону. Прыжки на скакалке за 20 сек.	зачет: дев. – мост стоя , мал. - стойка на руках	
17.	Акробатика. Техника опорного прыжка ноги врозь. Техника переворота в сторону. Прыжки на скакалке.		Разучивание техники опорного прыжка ноги врозь. Совершенствование переворота в сторону. Прыжки на скакалке за 20 сек.		
18.	Акробатика. Строевые упр. Виды равновесия. Техника опорного прыжка ноги врозь. Зачет: прыжки на скакалке.		Построение в 2,3 шеренги, колонну по 3,4. Совершенствование фронтального равновесия. Прыжки на скакалке за 20 сек. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	зачет: прыжки на скакалке за 20 сек.	
19.	Акробатика. Техника переворота в сторону. Техника опорного прыжка ноги врозь.		Упражнения с предметами. Совершенствование фронтального равновесия и переворота в сторону. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.		
20.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Техника переворота в сторону. Зачет: опорный прыжок ноги врозь		Совершенствование фронтального равновесия. Совершенствование переворота в сторону. Развитие гибкости (наклоны стоя и сидя).	зачет: опорный прыжок ноги врозь	

21.	Акробатика. Акробатическая комбинация (элементы).		Закрепление акробатических элементов. Развитие гибкости (наклоны стоя и сидя, махи ногами).	взаимоконтроль	
22.	Акробатика. Акробатическая комбинация (связки).		Совершен-е элементов акробатич. комбинации в связках.		
23.	Акробатика. Зачет: акробатическая комбинация.		Закрепление акробатич. комбинации в целом.	зачет: акробатическая комбинация	
24.	Акробатика. Круговая тренировка. Зачет: наклон из положения стоя.		Развитие силовых и акробатических способностей самост.	зачет: наклон из положения стоя	
25.	Баскетбол. Стойка и перемещение баскетболиста. Техника передачи мяча в движении. ТБ на уроках по баскетболу.		Совершен-е передвижений в стойке баскетболиста и навыков владения баскетбольным мячом. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками на месте и в движении в парах и группах.		
26.	Баскетбол. Зачет: техника передачи мяча в движении. Техника ведения мяча. Учебная игра.		Совершенствование и закрепление техники передачи мяча двумя и одной руками на месте и в движении в парах и группах. Совершенствование техники ведения мяча.	зачет: передача мяча двумя или одной руками в движении	
27.	Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления		Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении, с разворотами и изменением направления.		
28.	Баскетбол. Зачет: техника ведения мяча с поворотами. Техника броска мяча одной рукой с места и после двух шагов. Учебная игра.		Совершенствование и закрепление техники ведения мяча в движении. Закрепление техники ведения мяча пр./лев.в движении. Разучивание техники штрафного броска мяча одной рукой на месте и после двух шагов.	зачет: техника ведения мяча с поворотами	
29.	Баскетбол. Техника штрафного броска и броска после двух шагов. Правила игры баскетбол.		Совершенствование техники штрафного броска мяча одной рукой и броска после двух шагов. Объяснение правил игры: разметка, сигналы, жесты.	беседа	
30.	Баскетбол. Зачет: техника броска одной рукой после двух шагов.		Совершенствование техники штрафного броска мяча одной рукой и закрепление броска после двух шагов.	зачет: техника броска одной рукой после двух шагов.	
31.	Баскетбол. Зачет: техника штрафного броска. Учебная игра.		Закрепление техники штрафного броска. Совершенствование техники владения мячом в игре.	зачет: техника штрафного броска	
32.	Баскетбол. Учебная игра.		Совершенствование техники владения мячом в игре.		
33.	Техника безопасности на занятиях лыжами. Закаливание.		Правила поведения, требов-я к форме, температурный режим на занятиях по лыжной подготовке. Средства и методы закаливания.	опрос, беседа	
34.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах по		Ознакомление с местом занятий и дистанцией передвижения. Совершенствование техники спуска и подъема.		

	учебному кругу. Техника спуска и подъема на лыжах.				
35.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага. Техника одновременных ходов.		Совершенствование техники скользящего шага с палками и без палок.	самоконтроль	
36.	Лыжная подготовка. Зачет: техника спуска и подъема.		Закрепление техники спуска и подъема любым способом.	зачет: техника спуска и подъема	
37.	Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов. Техника попеременного двухшажного хода.		Совер-е техники одновременных ходов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	самоконтроль	
38.	Лыжная подготовка. Техника бесшажного хода. Зачет: техника одновременного одношажного и двухшажного ходов.		Закрепление техники одновременных ходов.	зачет: техника одновременного одношажного и двухшажного ходов.	
39.	Лыжная подготовка. Техника попеременного двухшажного хода.		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	самоконтроль	в случае плохой погоды, проводятся имитационные упражнения
40.	Лыжная подготовка. Зачет: техника попеременного двухшажного хода.		Закрепление техники попеременного двухшажного хода..	зачет: техника попеременного двухшажного хода.	
41.	Лыжная подготовка. Техника торможения и поворота упором.		Совершенствование техники торможения плугом. Разучивание торможения и поворота упором.	самоконтроль	
42.	Лыжная подготовка. Зачет: бег на лыжах 1000м.		Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие выносливости на дистанции 1000 м.	зачет: бег на лыжах 1000м	
43.	Лыжная подготовка. Техника попеременного 2 –шажного хода.		Совершенствование техники изученных ходов при передвижении на лыжах.		
44.	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Зачет: бег на лыжах 2000м		Закрепление передвижения по дистанции 2000 м на лыжах, применяя изученные ходы.	зачет: бег на лыжах 2000м	
45.	Волейбол. ТБ на занятиях по волейболу. Прием и передача мяча двумя руками сверху.		Разучивание приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой и в парах.		
46.	Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху. Техника прямой и боковой нижней подачи.		Совершенствование приема и передачи двумя руками сверху над собой и в парах. Разучивание нижней прямой и боковой подачи.		
47.	Волейбол. Техника передачи		Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху.	зачет:	

	мяча сверху в парах. Зачет: подбрасывание и прием мяча над собой.		Закрепление приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой.	подбрасывание и прием мяча над собой.	
48.	Волейбол. Техника прямой и боковой нижней подачи. Техника приема мяча снизу.		Совершенствование техники прямой и боковой нижней подачи. Разучивание техники приема мяча снизу.		
49.	Волейбол. Зачет: техника прямой и боковой нижней подачи. Техника приема мяча снизу и сверху.		Совершенствование навыков игры в волейбол. Закрепление техники прямой нижней подачи.	Зачет: техника нижней подачи	
50.	Волейбол. Правила игры. Учебная игра в волейбол.		Расстановка игроков, команды, переход, правила подачи и подсчета очков. Игра в волейбол 10 на 10.		
51.	Волейбол. Правила игры. Учебная игра в волейбол.		Совершенствование навыков игры в волейбол.		
52.	Волейбол. Учебная игра в волейбол и пионербол.		Совершенствование навыков игры в волейбол и пионербол.		
53.	Атлетическая гимнастика. Упражнения для силы рук. Зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ТБ при выполнении силовых упражнений.		Совершенствование различных упражнений для развития силы рук. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа беседа	
54.	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы. Техника метания набивного мяча.		Ознакомление с силовыми упражнениями для различных групп мышц. Разучивание техники метания набивного мяча.		
55.	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силы. Техника метания набивного мяча. Режим дня.		Ознакомление с силовыми упражнениями для различных групп мышц. Совершенствование метания набивного мяча.	беседа	
56.	Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения с внеш. отягощением. Зачет: метание набивного мяча.		Соверш-е упр. с внешним отягощением. Закрепление техники метания набивного мяча.	зачет: метание набивного мяча 1 кг	
57.	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		Совершенствование техники упражнений на пресс. Многоскоки и выпрыгивания.		
58.	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие		Закрепление техники упражнений на пресс. Многоскоки и выпрыгивания. Интервалы отдыха и интенсивность	зачет: поднимание туловища из	

	силовых способностей. Зачет: поднимание туловища из положения лежа на спине.		упражнений.	положения лежа на спине.	
59.	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие силовых способностей.		Закрепление силовых способностей из упражнений, придуманных обучающимися.		
60.	Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка.		Закрепление силовых способностей по станциям. Интервалы отдыха и интенсивность упражнений.		
61.	Л/а. ТБ на уроках л/а. Техника метания малого мяча. Техника бега на короткие дистанции.		Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетикой. Совер-е техники метания малого мяча и бега на короткие дистанции.		
62.	Л/а. Техника метания малого мяча. Техника бега на короткие и средние дистанции. Зачет: бег 30 м.		Совершенствование техники метания малого мяча, бег 30, 60 м, 500 м.	зачет: бег 30 м	
63.	Л/а. Техника эстафетного бега и бега на средние дистанции.		Совершенствование техники эстафетного бега. Закрепление техники бега на 60 м.		в случае дождливой погоды, зачет переносится на другой урок
64.	Л/а. Работа дыхательн. системы в беге. Эстафетный бег. Зачет: метание мяча.		Соверш-е техники эстафетного бега. Закрепление техники метания мяча. Рассказ о работе дыхательной системы	зачет: метание мяча	
65.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции. Зачет: техника эстафетного бега		Закрепление техники эстафетного бега. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000 м.	зачет: техника эстафетного бега	
66.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции. Упр. на восстановление. Зачет: бег 1500 м.		Чередование ходьбы и бега на дистанции 1500 м.	зачет: бег по дистанции 1500 м без учета времени	в случае дождливой погоды, зачет переносится на другой урок
67.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции.		Чередование ходьбы и бега на дистанции 1500 м.		
68.	Л/а. Безопасность в каникулы. Эстафеты и подвижные игры.		Правила поведения при выполнении физических упражнений самостоятельно.		

