


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
23.06.2017.
 /Лагунова А.В./

«Рассмотрено»
Протокол педсовета
№ 7 от 23.06.2017

«Утверждаю»
Директор школы
 /Старкова И.Г. /
Приказ №109 23.06.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ Физическая культура

НА 2017-2018 УЧ. ГОД

Класс 7

Учитель Уточкин В. А.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 7 класса на 2017-2018 учебный год разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету; авторской программы «Физическая культура 1-11 классы», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва: «Просвещение», 2014 г., в объёме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения**:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

- по уровню физической подготовленности

Нормативные требования для учащихся 7 класса						
<i>Виды упражнений</i>	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	5	4	3	5	4	3
Челн. бег 4х9 м.	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м.	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Бег 1000 м.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Бег 2000 м.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
Прыжок с места	190	180	165	175	165	150
Прыжок в длину	400	360	320	350	310	260
Прыжок в высоту	120	115	100	110	105	90
Прыжки ч/з скакалку за 25 сек	56	54	52	62	60	58
Метание малого мяча	45	38	28	26	21	17
Метание наб. мяча сидя (1 кг.)	600	500	450	450	400	350
Подтягивания на перекладине	10	8	5	20	16	12
Отжимания в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.	48	43	38	38	33	25
Наклон вперёд сидя (г-ть)	+12	+8	+5	+18	+15	+10
Угол в висе на гимн. стенке	--	--	--	13	10	7
Угол в упоре на брусьях (сек)	5	3	1	--	--	--

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Личностные и метапредметные результаты обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Распределение учебных часов по разделам программы и четвертям							
№ п.п.	Содержание	Авторская программа	Рабочая программа	Четверть			
				I	II	III	IV
1	Базовая часть	75	75				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков					

1.2	Лёгкая атлетика	21	21	12		3	6
1.3	Спортивные игры	18	24				
1.3.1	Футбол		9	9			
1.3.2	Баскетбол		15	6	9		
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	12		12		
1.5	Лыжная подготовка	18	18			18	
2	Вариативная часть	30	27				
2.1	Лёгкая атлетика		18				18
2.2	Волейбол		9			9	
3	Общее количество часов	105	102	27	21	30	24

Раз- дел	№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
				Предметный	УУД
1 четверть (27 ч.)					
Л/а 6 ч.	1-3	Спринтерский бег (3 ч.)	Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старты (до 10–15 м), бег с ускорением (30–50 м). Встречные и кольцевые эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Разведчики и	бегать с максимальной скоростью дистанцию 60 м.	Р- владение умением формулировать цель и задачи, излагать их содержание; Р- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

	4-6	Кроссовый бег (3 ч.)	Чередование бега с ходьбой, равномерный бег до 10 мин., бег в гору и с горы, преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров», «Салки»	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	К- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
Ф/б 9 ч.	7-8	Ведение мяча (2 ч.)	Правила ТБ на занятиях футболом. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой. Подвижная игра «салки с ведением мяча»	Выполнять правильно технические действия в игре футбол	Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
	9-10	Остановка мяча и удары по мячу (2 ч.)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Передачи мяча в парах, тройках, в кругу. Подвижная игра «Зайчик» с передачей мяча ногой по земле		
	11-12	Удар по воротам (2 ч.)	Удары по воротам указанными способами на точность попадания. Подвижная игра «Дартс» (удар мячом по мишени)		
	13-15	Тактика игры (3 ч.)	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3х0, 3х1, 3х2, 3х3 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	Играть в футбол по упрощённым правилам	Р- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
Л/а 6 ч.	16-18	Метание малого мяча (3 ч.)	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».	Метать мяч на результат	Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Р- владение умением формулировать цель и задачи, излагать их
	19-21	Бег на средние	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Бегать дистанцию	

		дистанции (3 ч.)	ОРУ. Повторное пробегание отрезков с заданной скоростью. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Бег 1000 м. на время.	1000 м. на результат	содержание; К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
Б/б 6 ч.	22	Стойка и передвижения игрока (1 ч.)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком, в два шага. Развитие координационных качеств.	Выполнять правильно технические действия в игре баскетбол	Р- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
	23	Передачи мяча (1 ч.)	Ловля и броски мяча двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком от пола на месте в парах, в тройках. Эстафеты с передачами мяча. Развитие координационных качеств.		
	24-25	Ведение мяча (2 ч.)	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, в движении шагом, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростных и координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.		
	26-27	Бросок 2 руками от груди (2 ч.)	Бросок 2 руками от груди на месте с ближней и средней дистанции. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Подвижные игры с бросками («36», «Точки» и т.д.). Развитие силовых качеств. Игра в мини-баскетбол.		
2 четверть (21 ч.)					
Б/б 9 ч.	28-29	Бросок 1 рукой от плеча (2 ч.)	Бросок одной рукой от плеча на месте с ближней и средней дистанции. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Подвижные игры с бросками («36», «Точки» и т.д.). Развитие координационных и силовых качеств. Игра в баскетбол.	Выполнять правильно технические действия в игре баскетбол	Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, излагать их содержание; Р- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия
	30-31	Бросок в	Передачи мяча в движении. Ведение		

		движении (2 ч.)	мяча. Бросок в движении после ловли, после ведения. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам	с партнерами во время учебной и игровой деятельности. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. П - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
	32-33	Закрепление изученных элементов (2 ч.)	Передачи, ведение и броски изученными способами. Оценивание и анализ учащимися техники выполнения элементов баскетбола. Игра в баскетбол.		
	34-36	Тактика игры (3 ч.)	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Быстрый прорыв. Нападение в игровых заданиях 3х0, 3х1, 3х2, 3х3. Игра в баскетбол.		
Г-ка 12 ч.	37-38	Строевые упражнения. Акробатика (2 ч.)	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Развитие координации и гибкости. Подвижная игра «Удочка».	Выполнять комбинации (акробатика, перекладина, скакалка, бревно) из разученных элементов	Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, излагать их содержание Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Р - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления П - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; П - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
	39-41	Акробатика. Упражнения на бревне (3 ч.)	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в кругу, в парах. Составление акробатической комбинации. Упражнения на напольном бревне (равновесие, ходьба, прыжки). Развитие координации и гибкости. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Весёлые старты».		
	42-43	Упражнения на перекладине. Упражнения со скакалкой (2 ч.)	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с волейбольными мячами. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы, подтягивания в висе. Прыжки со скакалкой различными способами (вперёд, назад, ноги скрестно, на 1 ноге). Развитие координации и силы. Подвижная игра «Удочка».		
	44-45	Упражнения на шведской стенке (2 ч.)	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры на шведской		

			стенке, лазание, подъём ног в угол. Развитие координации и силы. Подвижная игра «Прыгуны и бегуны».		
	46-48	Опорный прыжок (3 ч.)	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с набивными мячами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Развитие гибкости, координации и силы. Эстафеты с элементами гимнастики.	Выполнять опорный прыжок	

3 четверть (30 ч.)

Л/п 18 ч.	49	Вводный урок (1 ч.)	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор ботинок, лыж и палок по размеру.	Подбирать соответствующий лыжный инвентарь	<p>Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий</p> <p>Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>П - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе</p>
	50-51	Попеременный двухшажный ход (2 ч.)	Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход по равнине на отрезках 100-150 м. Развитие координации. Подвижные игры «Кто дальше укатится», «У кого меньше шагов на отрезке 50 м.»	Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	
	52-54	Попеременный двухшажный ход (3 ч.)	Попеременный двухшажный ход по равнине и пологих подъёмам на отрезках 150-300 м. Развитие выносливости. Лыжные эстафеты.		
	55-56	Одновременный бесшажный ход (2 ч.)	Одновременный бесшажный ход на пологом спуске и по равнине. Подвижные игры «Кто дальше укатится», встречная эстафета. Развитие силы	Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом	
	57-58	Подъём полуёлочкой (2 ч.)	Подъём на пологий склон способом «Полуёлочка». Подвижная игра «Кто быстрее». Развитие силы и выносливости.	Преодолевать подъёмы на лыжах	
	59-60	Торможение «плугом» (2 ч.)	Спуск с горы в высокой и средней стойках, торможение «Плугом». Развитие координации. Подвижная игра «Остановись у метки».	Выполнять остановку на лыжах при спуске с горы	
	61-62	Повороты	Спуск с горы в высокой и средней	Выполнять	

		переступанием (2 ч.)	стойках, поворот в движении переступанием. Развитие координации. Подвижная игра «Слалом».	повороты на лыжах при спуске с горы	
	63-66	Лыжная гонка 1 км. (4 ч.)	Передвижение по слабопересечённой местности изученными способами на дистанции до 2-4 км. Быстрое пробегание отрезков 200-400 м. Лыжные эстафеты. Преодоление дистанции 1 км. на время. Развитие выносливости.	Преодолевать дистанцию 1 км. на время на лыжах	
В/б 9 ч.	67-69	Приём и передача мяча сверху (3 ч.)	Правила ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Развитие силы и координации.	Выполнять правильно технические действия в игре волейбол	Р- владение умением формулировать цель и задачи, излагать их содержание; Р- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. К- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
	70-71	Приём и передача мяча снизу (2 ч.)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед. Развитие силы и координации. Эстафеты с элементами в/б. Игра в мини-волейбол.		
	72-73	Нижняя прямая подача (2 ч.)	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 5–6 м. Развитие силы и координации. Эстафеты с элементами в/б. Игра в мини-волейбол.		
	74-75	Игра в мини-волейбол (2 ч.)	Передачи мяча, нижняя прямая подача с 5–6 м. Оценивание и анализ учащимися техники выполнения элементов волейбола. Игра в мини-волейбол.	Играть в волейбол по упрощенным правилам	
Л/а 3 ч.	76-78	Кроссовый бег (3 ч.)	Равномерный бег до 18 мин., бег в гору и с горы. ОРУ. Зимние подвижные игры с бегом и метанием снежков. Развитие	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Р- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки

			выносливости.		самостоятельно. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
4 четверть (24 ч.)					
Л/а 24 ч.	79-80	Прыжок в высоту (2 ч.)	Специальные упражнения прыгуна, подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки»	Прыгать в высоту с разбега	Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. П - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
	81-82	Прыжок в высоту (2 ч.)	Специальные упражнения прыгуна, отталкивание, переход планки и приземление. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Прыгуны и бегуны».		
	83-85	Барьерный бег (3 ч.)	Специальные беговые упражнения, специальные упражнения барьериста. Пробегание одного-двух барьеров сбоку и через середину. Развитие быстроты и гибкости. Эстафеты с барьерами (перешагивание, подлезание, оббегание).	Бегать с барьерами на короткую дистанцию	
	86-87	Барьерный бег (2 ч.)	Специальные беговые упражнения, специальные упражнения барьериста. Пробегание 3-5 барьеров сбоку и через середину в 3-4-х шаговом ритме. Развитие быстроты и гибкости. Эстафеты с барьерным бегом		
	88-89	Эстафетный бег (2 ч.)	Специальные беговые упражнения. Приём и передача эстафетной палочки в парах. Кольцевая эстафета. Подвижная игра «Невод». Развитие быстроты.	Выполнять приём и передачу палочки в эстафетном беге	
	90-92	Прыжок в длину (3 ч.)	Специальные упражнения прыгуна, разбег, отталкивание, фаза полёта и приземление. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега	

			Подвижные игры с бегом и прыжками.		
93-94	Метание малого мяча (2 ч.)	Специальные упражнения метателя. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на дальность с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать мяч на результат		
95-96	Спринтерский бег (2 ч.)	Высокий и низкий старты (до 10–20 м), бег с ускорением (30–50 м). Встречные и кольцевые эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лапта»	Бегать с максимальной скоростью дистанцию 60 м.		Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе
97-99	Бег на средние дистанции (3 ч.)	Бег в равномерном темпе до 18 мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков с заданной скоростью. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Бег 1000 м. на время.	Бегать дистанцию 1000 м. на результат		
100-102	Легкоатлетическое многоборье (3 ч.)	Совершенствование изученных элементов лёгкой атлетики. Л/а многоборье «Шиповка юных» (первенство класса, самостоятельный подсчёт очков по таблице)	Соревноваться в различных видах лёгкой атлетики		