

«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Краснояржская СОШ
№2»

«Утверждаю»
Директор
МОУ «Краснояржская
СОШ№2»

_____ Руденко С.А.

_____ Копань.Ю.Б

Приказ № _____

от «___» июня 2015 г.

«___» августа 2015 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для реализации рабочей программы**

по физической культуре

учителя Ковалёва. В.А

7 А класс (базовый уровень)

на 2015-2016 учебный год

Перечень разделов программы

№ темы	Разделы и темы урока	Авторская программа	Рабочая программа
1	Всего	102	105
1.1	Основы знаний о физической культуре	0	4
1.2	Спортивные игры	18	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	14
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	16
1.6	Единоборства	6	6
1.7	Плавание	0	13
2.1	Региональный компонент по выбору учащихся (лапта)	21	14
	Итого	102	105

Контроль за уровнем обучения учащихся 7 класса предполагает проведение контрольных уроков в количестве 19.

В течение учебного года возможны коррективы календарно-тематического планирования, связанные с объективными причинами.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Примечание	Раздел программы. Тема урока	Элементы содержания	Домашнее задание	Реализация электронного обучения и дистанционного обучения
	7А						
	план	факт					
Легкая атлетика. 10 ч.							
1				Основы знаний.	Инструктаж по ТБ. Л/а, спортивные игры. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	Основы теории. Правила безопасности и на уроках физической культуры	
2				Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Повторение ОРУ в движении. Совершенствование бега 30 м с высокого старта. Прыжок в длину толчком с двух ног. Подвижная игра	Прыжки из полного приседа	
3				Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.	Урок-соревнование. Повторение ускорений с высокого старта Повторение прыжка в длину с места.	Сгибание рук в упоре лежа	
4				Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Повторение. Ходьба и бег. Бег 60м с высокого старта. Челночный бег 3х10м-УФП. Подвижная игра «Пустое место»	Приседание на одной ноге 15-20 раз	
5				Легкая атлетика. Прыжок в длину	Совершенствование техники: прыжка в длину с места, прыжок в длину с 15-20 шагов; бег с ускорением УФП-бег30м. Подвижная игра «Команда быстроногих»	Бег 1000м в среднем темпе	
6				Легкая атлетика. Прыжок в длину	Урок-соревнование. Контроль бега 60 м. Совершенствование техники: прыжка в длину, бег в чередовании с ходьбой до 1500м.	Упражнения для мышц ног	
7				Легкая атлетика.	Совершенствование техники бега	Повторить технику	

				Прыжок в длину	с изменением направления движения. Контроль прыжка в длину с разбега Подвижная игра «Вызов номеров»	прыжка	
8				Легкая атлетика. Метание мяча с места	Теоретические сведения об основе технике метания.. Повторение метания с места на дальность. Подвижные игры с малым мячом.	Повторить технику метания с места	
9				Легкая атлетика. Метание мяча .	Урок- соревнование. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Шестиминутный бег-УФП.	Определить основные показатели своего физического развития	
10				Легкая атлетика. Метание мяча на дальность	Контроль метания мяча на дальность. Развитие физических качеств. Подвижные игры с малым мячом.	Повторить специальные ОРУ	
11				Легкая атлетика Развитие физических качеств.	Развитие физических качеств. Подвижные игры с малым мячом.	Правила игры «Русская лапта»	
Народная игра «Русская лапта» 7 ч.							
12				Русская лапта Подачи и удары	Урок- соревнование. Обучение технике Подач и ударов по мячу. Ускорение и пробежки. Эстафеты с мячом	Правила игры «Русская лапта»	
13				Русская лапта. Передачи мяча .	Совершенствование техники: Передачи мяча тройках , бросков, ускорений, ловли мяча. Подачи и удары по мячу. Учебная игра с заданием, игры с малым мячом. Прыжок в длину с места-УФП	Повторить передачи мяча	
14				Русская лапта Осаливание и самоосаливание	Урок- соревнование. Обучение техники: Осаливание и самоосаливание Повторение: Передачи мяча в парах Передачи мяча в тройках	Повторить ловлю мяча	
15				Русская лапта Ловли мяча	Обучение техники: Ловли мяча с лёта. Ловли «свечи» Подвижные	Повторить ловлю мяча	

					игры с малым мячом.		
16				Русская лапта Техники игры в защите.	Обучение техники игры в защите. Повторение: Ловли мяча с лёта. Ловли «свечи» Игры с малым мячом.	Составить комплекс УГГ	
17				Русская лапта . Техники игры в защите.	Урок- соревнование. Повторение: Ловли мяча с лёта., осаливание Обучение техники игры в защите. Подвижные игры.	Упражнения для мышц рук	
18				Русская лапта Подачи и удары	Обучение технике подачи и удары по мячу. Повторение ускорение и пробежки. Контроль техники. Подвижная игра «Салки с мячом».	Ускорение 20-30м	
Спортивные игры (баскетбол) 9 ч.							
19				Баскетбол. овладение техникой передвижений	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Подвижные игры «Борьба за мяч Салки».	Повторить правила игры баскетбол	
20				Баскетбол. Передач мяча	Совершенствование ловли и передач мяча Развитие физических качеств Подвижная игра «Челнок»	Упражнения для мышц рук	
21				Баскетбол. овладение организаторскими умениями	Урок- соревнование. Овладение организаторскими умениями Развитие физических качеств	Упражнения для мышц ног	
22				Баскетбол. Броски мяча.	Совершенствование бросков мяча с места, после ведения, взаимодействие двух игроков. Развитие физических качеств .Подвижные игры «Перестрелка Салки с ведением»	Демонстрация техники	
23				Баскетбол. Броски мяча.	Совершенствование бросков мяча с места, после ведения, взаимодействие двух игроков. Развитие физических качеств Подвижная игра «Выбей мяч»	Правила игры в баскетбол	
24				Баскетбол. совершенство вание технических приемов	Урок- соревнование. Совершенствование технических приемов Овладение организаторскими умениям. Развитие физических	Правила игры в баскетбол	

					качеств		
25				Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	Нападение быстрым прорывом. Комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска Развитие физических качеств Подвижная игра «Выбей мяч»	Выполнить упражнение, стоя у стены для формирован ия осанки	
26				Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	Нападение быстрым прорывом. Комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска Развитие физических качеств Подвижная игра «Выбей мяч»	Выполнить комплекс ОРУ	
27				Баскетбол. Совершенство вание технических приемов	Урок- соревнование. Овладение организаторскими умениями. Контроль техники. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Выполнить комплекс ОРУ	
Гимнастика. 14 ч.							
Плавание 6							
28	10.11			Основы знаний	Предупреждение травматизма показание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей.	<u>Основы теории.</u> ТБ на занятиях гимнастикой	
29	12.11			Гимнастика. Строевые упражнения	Правила техники безопасности на уроках гимнастики Строевой шаг. Команда "короче шаг", "полный шаг", "полшага" Подвижные игры «Сильные и ловкие. Соблюдай равновесие»	Повторить строевые упражнения	
30	14.11			Гимнастика Акробатическ ие упражнения	Полуповороты налево, направо. Кувырки вперед - назад в группировке. Кувырки вперед в стойку на лопатках, мост из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики.	Повторить ТБ на занятиях плаванием	
31	17.11			Гимнастика. Акробатическ ие упражнения	Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатках -«мост» из положения стоя. Подвижные игры «Переправа на перекладине. Не пропусти сигнал».	Составить комплекс УГГ	
32	19.11			Гимнастика. Акробатическ ие упражнения	Совершенствование Д: "Мост" из положения стоя Стойка на голове из упора присев. Контроль соединений	Сгибание рук в упоре сзади	

					3-4 акробатических элементов. Подвижные игры «Переправа на перекладине. Соблюдай равновесие»		
33	21.11			Плавание Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне. Подвижная игра «Караси и щуки».	Сгибание рук в упоре лежа.	
34	24.11			Гимнастика. Акробатические упражнения	Совершенствование акробатических упражнений Соединение по 3-4 акробатических элементов. Подвижные игры «Прыжок кувырок. Борьба на бревне».	Прыжки со скакалкой	
35	26.11			Гимнастика. Акробатические упражнения	Совершенствование кувырка назад в полушпагат Подтягивание в висе. Соединение 3-4 акробатических элементов Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Своевременный перехват».	Сгибание рук в упоре лежа. Сгибание рук в упоре сзади	
36	28.11			Плавание Техника плавания кролем на груди	Совершенствование техники движений руками в плавании кролем на груди. Совершенствование техники согласования движений рук с дыханием в плавании кролем на груди. Подвижная игра «Караси и щука»	Приседание на одной ноге	
37	1.12			Гимнастика. Висы и упоры	Учить Д: Кувырок назад в полушпагат. М: Переворот в упор толчком двух ног. Подвижные игры «Силовой треугольник. Удержи обруч».	Поднимание прямых ног	
38	3.12			Гимнастика. Висы и упоры	Совершенствовать подтягивание в висе. Повторить висы и упоры Д: Махом одной и толчком другой переворот М: Переворот в упор толчком двух ног. Гимнастические эстафеты. Подвижная игра «Салки с мячом».	Упражнения для мышц живота	
39	5.12			Плавание Техника плавания кролем на	Совершенствование техники движений рук и ног с задержкой дыхания в плавании кролем на груди. Совершенствование	Упражнения для мышц спины	

				груди	техники движений ногами в плавании кролем на спине.		
40	8.12			Гимнастика. Висы и упоры	Контроль упражнений на низкой, средней перекладине (м). Контроль на р. брусьях (д). Обучение упражнения на параллельных брусьях (м) Упражнение на бревне (д) Подвижные игры «Удержи обруч. Придумай сам».	Поднимание прямых ног	
41	10.12			Гимнастика. Висы и упоры	Совершенствование упражнений на параллельных брусьях (м). Совершенствование упражнений на бревне (д) Подвижная игра «Третий лишний»	Размахивание ногами вперед, назад, в стороны	
42	12.12			Плавание Техника плавания кролем на груди	Совершенствование техники плавания кролем на груди с задержкой дыхания. Ознакомление детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья. Подвижные игры	Упражнения развитие гибкости	
43	15.12			Гимнастика. Висы и упоры.	Совершенствование упражнений на параллельных брусьях (м). Совершенствование упражнений на бревне (д) Подвижные игры «Прыжок и кувырок. Смена мест».	ОРУ не менее 10	
44	17.12			Гимнастика. Опорный прыжок.	Совершенствование висов и упоров. Обучение опорному прыжку. Подвижная игра «Салки маршем»	Упражнения на развитие гибкости	
45	19.12			Плавание Техника плавания кролем на груди	Совершенствование техники плавания кролем на груди с задержкой дыхания. Ознакомление детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья. Подвижные игры.	Повторить технику	

46	22.12			Гимнастика. Опорный прыжок.	Совершенствование висов и упоров. Подтягивание, поднимание туловища -УФП Совершенствование опорного прыжка. Подвижные игры.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
47	24.12			Гимнастика. Опорный прыжок.	Совершенствование опорного прыжка. Развитие Ф.К. Подвижные игры Контроль.	Выпрыгивания из приседа	
48	26.12			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Контроль техники плавания кролем на груди в полной координации. Разучивание техники согласования движений руками и ногами в плавании кролем на спине. Подвижные игры	Корректировка техники	
Лыжная подготовка. 16, Плавание 7 Единоборства 6 ч .							
49	12.01			Основы знаний	Физическая культура и олимпийское движение в России. Базовые виды спорта школьной программы. Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Приседание с отягощением 3-5 кг	
50	14.01			Лыжная подготовка. Техника смешанного передвижения	Инструктаж по ТБ. Обучение технике смешанного передвижения на лыжах. мальчики 2-2,5 км; девочки - 1 500 м . Встречная эстафета на отрезке 15 метров. Подвижная игра«Быстрая команда	Прыжки со скакалкой.	
51	16.01			Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход.	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Повторить. попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Быстрая команда. Быстро в шеренгу	Приседания	
52	19.01			Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременно бесшажного. Эстафета с применением лыжных ходов.	Приседание на одной ноге.	
53	21.01			Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафета с применением лыжных ходов.	Упражнения для мышц брюшного пресса	

				шажный ход.			
54	23.01			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации. Разучивание техники старта в плавании кролем на груди и спине. Подвижные игры	Упражнения для мышц ног	
55	26.01			Лыжная подготовка. Смешанное передвижение на лыжах.	Совершенствование смешанного передвижение на лыжах 1.5-2км с увеличением длинны пробегаемых отрезков. Подвижная игра	Многоскоки.	
56	28.01			Лыжная подготовка. Смешанное передвижение на лыжах.	Контроль смешанного передвижение на лыжах 2000м (д) 2000(м) Подвижная игра « Догонялки, пятнашки на лыжах».	Упражнения для мышц брюшного пресса	
57	30.01			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Совершенствование техники поворотов в плавании кролем на груди и спине.	Корректировка техники	
58	02.02			Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.	Разучивание техники спуска на лыжах с уклонов. Торможение «полуплугом плугом и упором.» Подвижная игра	Многоскоки	
59	04.02			Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.	Совершенствование: техники спуска на лыжах с уклонов. Торможение «полуплугом плугом и упором.» .Ходьба на лыжах до 3 км.	Комплекс ОРУ без предметов	
60	13.02			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Совершенствование техники поворотов в плавании кролем на груди и спине. Подвижная игра	Комплекс ОРУ без предметов	
61	16.02			Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.	Овладение техникой подъёма в гору на лыжах «полуёлочкой» и «ёлочкой».Подъём скользящим шагом. Подвижная игра	Прыжки толчком двух ног – 15-25 прыжков	

62	18.02			Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы.	Овладение техникой подъёма в гору на лыжах «полуёлочкой и «ёлочкой» Подъём скользящим шагом» Подвижная игра	Прыжки толчком двух ног – 20-25 прыжков	
63	20.02			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине. Совершенствование техники поворотов в плавании кролем на груди и спине. Подвижная игра «Салки с выручением».	Комплекс ОРУ с предметами	
64	20.02			Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	Разучивание одновременного двухшажного хода Повторить смешанные хода. Подвижная игра	Корректировка техники	
65	25.02			Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	Совершенствование одновременного двухшажного хода Повторить смешанные хода. Прохождение дистанции до 3000 м	Корректировка техники	
66	27.02			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации Совершенствование техники стартовых прыжков и поворотов при плавании. Подвижная игра	Имитационные упражнения	
67	1.03			Лыжная подготовка. Торможение и повороты.	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3000м Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором. Подъём «Ёлочкой». Подвижная игра	Приемы закаливания	
68	3.03			Лыжная подготовка Торможение и повороты.	Освоение техники лыжных ходов: лыжная гонка на дистанции 2 км. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором. Подъём «Ёлочкой». Подвижная игра	Комплекс ОРУ с предметами	
69	5.03			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплывание отрезков с максимальной скоростью. Совершенствование техники ныряния в глубину Подвижная игра	Имитационные упражнения	
70	10.03			Лыжная	Катание с пологих склонов.	Упражнения	

				подготовка Торможение и повороты.	Торможение и поворот упором. Подъём «Ёлочкой». Подвижная игра	для мышц ног ,ЧСС	
71	12.03			Лыжная подготовка Обучение технике.	Освоение техники лыжных ходов: прохождение дистанции до 3 км. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором. Подъём «Ёлочкой». Подвижная игра	<u>Основы теории.</u> Зимние виды спорта	
72	15.03			Плавание Техника плавания кролем на груди и спине.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спин. Совершенствование техники стартовых прыжков. Совершенствование техники ныряния в длину. Подвижная игра «Свободное место» Контроль техники.	Комплекс ОРУ с предметами.	
73	17.03			Единоборства Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его первой помощи при травмах. Подвижная игра «Бой петухов координационных к способностей. Оказание».	Поднимание туловища-25 раз	
74	19.03			Единоборства Физические упражнения локального воздействия	Учить физическим упражнениям локального воздействия, противодействие партнера с внешним сопротивлением Подвижная игра «Выталкивание из круга»,	Прыжки толчком двух ног – 30 прыжков.	
75	22.03			Единоборства Приёмы страховки	Изучить приёмы борьбы за выгодное положение. упражнений по овладению приёмами страховки. Подвижная игра «Борьба за предмет	Комплекс ОРУ	
76	24.03			Единоборства Приёмы страховки	Повторить приёмы борьбы за выгодное положение. упражнений по овладению приёмами страховки. Подвижная игра «Борьба за предмет».	Комплекс ОРУ	
77	26.03			Единоборства Захваты	Совершенствовать силовые упражнения в единоборствах в парах. Стойки и передвижения в стойке	Повторить технику.	
78	5.04			Единоборства Захваты	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой	Упражнения для мышц живота	

					петухов». Контроль техники исполнения.		
Спортивные игры (волейбол) 8 ч.							
79	7.04			Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Упражнения для мышц живота	
80	7.04			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча Подвижная игра «мяч среднему»	Прыжки толчком двух ног	
81	9.04			Волейбол. Совершенствование технических приемов	Урок- соревнование. Совершенствование технических приемов игры в волейбол . Игра «Пионербол»	Повторить технику подачи	
82	9.04			Волейбол Верхняя передача мяча	Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча Подвижная игра «Охотники и утки»	Повторить технику подачи	
83	12.04			Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Салки с мячом»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
84	12.04			Волейбол. Совершенствование технических приемов .	Урок- соревнование. Совершенствование технических приемов игры в волейбол . Игра «Пионербол»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
85	14.04			Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
86	16.04			Волейбол. Прием и передача мяча .	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Подача мяча. Подвижная игра «Круговая лапта»	Терминология спортивной игры волейбол	
87	19.04			Волейбол. Совершенствование технических приемов .	Урок- соревнование. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Подвижная игра «Салки с мячом» Контроль	Терминология спортивной игры волейбол	
Легкая атлетика 11 ч							
88	21.04			Лёгкая атлетика. Бег	Совершенствование техники раннее пройденных строевых	Повторить строевые	

				на короткие дистанции	упражнений. Овладение техникой спринтерского бега. Равномерный бег до 12мин.УФП -бег30м Подвижная игра «Бегуны и пятнашки»	упражнения	
89	23.04			Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники спринтерского бега, переменный бег 30-50-100 м.Овладение техникой прыжка в длину . Подвижная игра «Веровочка под ногами»	Повторить технику прыжка в длину	
90	26.04			Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции	Урок- соревнование. Совершенствование техники спринтерского бега . Контроль бега 60м Совершенствование техники прыжка в длину . Подвижная игра «Удочка прыжковая»	Повторить технику прыжка в длину	
91	28.04			Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы»	Повторить технику метания малого мяча	
92	30.04			Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Овладение техникой метания малого мяча. Контроль прыжка в длину.	Повторить технику прыжка в длину	
93	5.05			Лёгкая атлетика. Метание мяча	Урок- соревнование. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Шестиминутный бег-УФП. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	Повторить технику метания малого мяча	
94	7,05			Лёгкая атлетика. Метание мяча	Совершенствование техники бега: Переменный бег на отрезках . Контроль – метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пустое место»	Развитие Ф.К.	
95	10,5			Легкая атлетика	Тестировать прыжок в длину с места. Подвижные игры и эстафеты Развитие выносливости.	Повторить технику бега на длинные дистанции	
96	12.05			Лёгкая атлетика Бег на длинные дистанции.	Урок- соревнование. Совершенствование техники бега на длинные дистанции - 1000 м . Подвижная игра «Кто быстрее».	Составить и выполнить комплекс УГГ	
97	14.05			Лёгкая атлетика Бег на длинные	Совершенствование техники бега на длинные дистанции . челночныйбег3X10м	Повторить технику бега на длинные	

				дистанции.	Подвижная игра «Кто быстрее».	дистанции	
98	17.05			Легкая атлетика Бег на длинные дистанции	Контроль бега 1500м. Подвижные игра «Перемена мест». Эстафеты		
Русская лапта 7 ч.							
99	19.05			Русская лапта Обучение технике	Урок- соревнование. Обучение тактике игры в нападении. Эстафетный бег. Передачи мяча Подвижная игра «Знамя».	Составить и выполнить ОРУ	
100	21.05			Русская лапта Подачи и удары по мячу.	Подачи и удары по мячу. Ускорение и пробежки. Двухсторонняя игра.	Повторить технику передач	
101	24.05			Русская лапта Подачи и удары по мячу.	Совершенствование техники игры в защите. Повторение передачи мяча броска, ускорений, ловля мяча. Подачи и удары по мячу. Подтягивание Поднимание туловища-УФП Игры с малым мячом	Повторить технику передач	
102	26.05			Русская лапта Подачи и удары по мячу.	Урок- соревнование. Обучение заноса мяча. Повторение подачи и ударов по мячу. Развитие выносливости в беге на 2000м. Контроль	Повторить технику подачи мяча.	
103	26.05			Русская лапта Ловли мяча.	Обучение технике Ловли мяча с лёта. Ловли«свечи» «Веселые старты»	Медленный бег	
104	28.05			Русская лапта Техника игры в защите.	Обучение технике игры в защите. Повторение: Ловли мяча с лёта. Ловли «свечи» Игры с малым мячом Контроль	Медленный бег	
105	28.05			Русская лапта Ловли мяча.	Урок- соревнование. Повторение: Ловли мяча с лёта. Ловли «свечи»	Повторить пройденный материал	

