

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36 им. Юдина Г.Л.» г. Брянска

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей физич. культ.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.  
Руководитель МО учителей  
физической культуры  
М.Ф. Микаладзе

«Утверждаю»  
Директор школы № 36  
А.А. Андреева  
Вертеж 2018 г.  


## Рабочая программа учебного курса

по физической культуре  
для 7<sup>х</sup> классов

Программу разработал:  
учитель Маша  
Ираида  
Микладровна

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
Кузнецова Е.В.  
«30» сентября 2018 г.

2018 г.



3	<b>Легкая атлетика</b> <b>(15ч.)</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег (7ч.)	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 метров). Бег по дистанции (70-80 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
4			2	Совершенствование	Низкий старт (30-40 метров). Бег по дистанции (70-80 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м.	текущий		
5			3	Комбинированный	Низкий старт (30-40 метров). Бег по дистанции (70-80 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты. Финиширование.	Уметь : бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		

6			4	Совершенство ования	Низкий старт (30-40 метров). Бег по дистанции (70-80 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
7			5	Совершенство ования	Низкий старт (30-40 метров). Бег по дистанции (70-80 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты. Финиширование.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
8			6	Совершенство ование	Низкий старт (30-40 метров). Бег по дистанции (70-80 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты. Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
9			7	Учетный	Бег на результат (60 метров). Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	М: «5»-9.3с «4»-9.6с «3»-9.8с.  Д: «5»-9.5с. «4»-9.8с «3»-10.0с.	текущий		
10		Прыжки (8ч.)	1	Совершенство ования	Подбор разбега. Прыжок с 11-13 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно подбирать разбег.	текущий		
11			2	Совершенство ования	Подбор разбега. Прыжок с 11-13 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно подбирать разбег.	текущий		

12			3	Совершенство вания	Отталкивание. Прыжок с 11-13 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять отталкивание.	текущий		
13			4	Комбинированный	Приземление. Прыжок с 11-13 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять приземление	текущий		
14			5	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	М: «5»-400см «4»- 380см «3»-360см  Д: «5»-370»см. «4»-340см  «3»-320см	текущий		
15			6	Совершенство вания	Прыжок с 11-13 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять прыжок	текущий		
16			7	Комбинированный	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	Уметь: правильно выполнять прыжок	текущий		
17			8	Комбинированный	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину.	Текущий		

18	<b>Кроссовая подготовка (9ч.)</b>		1	Совершенствования	Бег (8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 8 мин.	текущий		
19			2	Совершенствования	Бег(8 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 8 мин.	текущий		
20			3	Совершенствования	Бег(10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
21			4	Совершенствования	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		

22			5	Совершенство вания	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
23			6	Совершенство вания	Бег (10мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		
24			7	Учетный	Бег (2000м.). развитие выносливости. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе	М-16.00мин. Д-19.00мин.		
25			8	Совершенство вание	Бег в равномерном темпе (10 мин.). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе заданное количество времени.	текущий		
26			9	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (140мин.) Развитие выносливости. ОРУ.	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин.	текущий		

27	<b>Организация здорового образа жизни (3 ч.)</b>	Показатели физического развития человека	1	Совершенство вания	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека.	Раскрывать понятия «физическое развитие», определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость» «гибкость», «ловкость». Называть основные показатели физического развития человека.	текущий		
28		Осанка человека.	2	Совершенство вания	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки.	Определять понятие « осанка» объяснить связь между проно хождением и формой позвоночника человека, характеризовать значение правильной осанки, объяснить причины возникновения не правильной осанки.	текущий		
29			3	Совершенство вания	Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	Называть правила хорошей осанки, составлять и варьировать комплекс упражнений для	текущий		



						поддержания правильной осанки.			
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--

30	<b>Спортивные игры (24 ч.)</b>	Баскетбол (24ч.)	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ: Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
31			2	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
32			3	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		

33			4	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
34			5	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
35			6	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		

36			7	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
37			8	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
38			9	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Быстрый прорыв .Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
39			10	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением		
40			11	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Быстрый прорыв .Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
41			12	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди. Быстрый прорыв .Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		

42			13	комбинированный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	тукаший		
43			14	совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
44			15	комбинированный	Игровые задания (2х2, 3х3) учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
45			16	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места		
46			17	комбинированный	Сочетание игровых приемов и передвижений. Игровые задания (2х1, 3х2) учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол.	текущий		

47			18	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х1, 3х2) учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
48			19	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х1, 3х2) учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
49			20	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
50			21	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
51			22	комбинированный	Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		

52			23	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок .Штрафной бросок. Передача мяча в тройках.	Уметь :играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники штрафного броска		
53			24	комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1).учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий		
54	<b>Планирование занятий физической культурой (3ч.)</b>	Выбор упражнений для развития двигательных действий	1	совершенство вания	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	Определить назначение физических упражнений по их функциональной направленности, описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств.	текущий		
55		Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	2	Совершенство вания	Состав тренировочного занятия	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия, отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса, составлять план индивидуальных занятий физической культурой.	текущий		

56		Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой.	3	Совершенствования		Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и погодных условий, объяснять младшим школьникам принцип подбора спортивной одежды и обуви.	текущий		
57	Спортивные игры (23ч.)	Волейбол	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока .Комбинации из изученных перемещений. Передача мяча над собой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
58			2	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
59			3	Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу. Подача мяча.	Уметь: играть в волейбол.	текущий		
60			4	Совершенствования	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Комбинации из изученных перемещений.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
61			5	Совершенствования	Прием подач через сетку. Подача мяча. Комбинации из изученных приемов.	Уметь играть в волейбол по упрощенным	текущий		

						правилам.			
62			6	Совершенство вания	Сочетание приемов остановок и передвижений Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
63			7	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь: играть в волейбол	текущий		
64			8	совершенство вания	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол	текущий		
65			9	комплексный	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол.	текущий		
66			10	комплексный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху руками в парах через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		
67			11	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий		
68			12	совершенство вания	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол	текущий		



69			13	совершенство вания	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	Уметь: играть в волейбол	текущий		
70			14	совершенство вания	Сочетание приемов передвижений .Передачи, прием. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол	текущий		
71			15	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
72			16	комплексный	Нижняя прямая подача. Прием подачи . Сочетание приема и подачи.	Уметь: играть по упрощенным правилам.	текущий		
73			17	совершенство вания	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь: играть в волейбол.	текущий		
74			18	совершенство вания	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол	текущий		
75			19	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача)-	Уметь: играть в волейбол.	текущий		
76			20	совершенство вания	Нижняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
77			21	совершенство вания	Нападающий удар в тройках после подбрасывания партнером.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
78			22	совершенство вания	Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол.	текущий		

79			23	совершенство вания	Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий		
80	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)</b>	Физические упражнения для физкультминуток	1	Комбинированный	Комплексы упражнений, включающие в себя упражнения для расслабления глаз, мышц рук, и общей релаксации.	Выполнять физкультминутки в режиме дня.	текущий		
81			2	Совершенство вания	Физические упражнения дыхательной гимнастики, Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика», характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм, выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях. .	текущий		
82		Досуг и физическая культура	3	совершенство вания	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	.Определять понятие «оздоровительный» , называть способы проведения досуга средствами физической культуры	текущий		

83			4		Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, пешие оздоровительные прогулки.	Выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени, подбирать нагрузку с оздоровительной направленностью договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми на свежем воздухе.	текущий		
84	<b>Легкая атлетика(8ч)</b>	Спринтерский бег. (4ч.)	1	совершенство вания	Низкий старт (30-40 м.) бег по дистанции (70-80м.). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м.	текущий		
85			2	совершенство вания	Низкий старт (30-40 м.) бег по дистанции (70-80м.). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Встречные эстафеты. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м.	текущий		
86			3	совершенство вания	Низкий старт (30-40 м.) Стартовый разгон. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий		
87			4	совершенство вания	Бег на результат (60м.). специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	М: «5»-9.3с «4»-9.6с «3»-9.8с.	учетный		
88		Прыжки (2ч)	1	совершенство вания	Подбор разбега. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Д: «5»-9.5с «4»-9.8с. «3»-10.0с.	текущий		

89			2	комбинированный	Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: подбирать разбег	текущий		
90		Метания (2ч.)	1	совершенство вания	Метание мяча (150г.) с 5-6 шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч с 5-6 шагов	текущий		
91			2	совершенство вания	Метание мяча (150г.) с 5-6 шагов. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч с 5-6 шагов	текущий		
92	<b>Кроссовая подготовка (14ч.)</b>		1	совершенство вания	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе (10 мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе	текущий		
93			2	совершенство вания	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе (10 мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе	текущий		
94			3	совершенство вания	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе (10 мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе	текущий		
95			4	комбинированный	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе (10 мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь бежать в равномерном темпе	текущий		
96			5	учетный	Бег на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе.	учетный		
97			6	совершенство вания	Бег по пересеченной местности (12мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе (12мин)	текущий		

<b>98</b>			7	учетный	Бег по пересеченной местности (12мин.).Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе (12 мин)	учетный		
<b>99</b>			8	комбинированный	Бег по пересеченной местности (12мин.).Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе (12 мин)	текущий		
<b>100</b>			9	совершенствования	Бег по пересеченной местности (12мин.).Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе (12 мин)	текущий		
<b>101</b>			10	совершенствования	Бег по пересеченной местности (12мин.).Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе (12 мин)	текущий		
<b>102</b>			11	совершенствование	Бег по пересеченной местности (12мин.).Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе (12 мин)	текущий		

103			12	Комбинированный	Бег по пересеченной местности (12мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 12 мин.	текущий		
104			13	Совершенствования	Бег по пересеченной местности (13мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе	текущий		
105			14	совершенство вания	Бег по пересеченной местности (13мин.). Развитие выносливости. Преодоление препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе (13 мин)	текущий		