

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 5 классе отведено 75 часов, на вариативную часть – 27 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». В связи с имеющейся материальной базой, упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика 9 часов, гимнастика 3 часа, лыжная подготовка 3 часа и спортивные игры 12 часов .

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды
программного материала по четвертям**

четверть	I							II							III							IV											
неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Кол-во часов в месяц	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь				Январь			Февраль			Март			Апрель			Май						
	12 часов			15 часов				9 часов			9 часов				9 часов			12 часов			9 часов			12 часов			15 часов						
Кол-во часов в четверти	27 часов							18 часов							30 часов							27 часов											
5 класс	Лёгкая атлетика		Спортивные игры			Гимнастика с элементами акробатики				Лыжная подготовка				Спортивные игры			Лёгкая атлетика																
	12 часов (стадион)		15 часов (спортзал)			18 часов (спортзал)				21 часов (стадион)				18 часов (спортзал)			18 часов (стадион)																

Тематическое планирование (3 часа в неделю)

5 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Вид контроля	Дата проведения	
				план	Факт.
1	4	6	8	10	11
1	12	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			
2		Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье			
3		Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма			
4		Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма			
5		Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров:		
6			Мальчики –		
7			«5» - 10,2; «4» - 10,8; «3» - 11,4		
8			Девочки –		
9			«5» - 10,4; «4» - 10,9; «3» - 11,6		
10		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель		
11		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель		
12		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель		
		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель		
		Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
		Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости	Бег 1000м (вводный контроль)		
13	15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол			
14		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол			
15		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Оценка техники стойки и передвижения игрока		
16		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол			
17		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.			
18		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
19		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
20		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
21		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
22		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
23		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			

24		круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
25		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Оценка техники ведения мяча на месте		
26		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
27		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
28	18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.			
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.			
30		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.			
31		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.			
32		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.			
33		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.			
34		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.		
35		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Мальчики:		
36			«5» - 6; «4» - 4; «3» - 1.		
37			Девочки:		
38			«5» - 19; «4» - 14; «3» - 4		
39		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей			
40		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей			
41		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей			
42		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей			
43		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей			
44		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей			
45		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			

		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках		
46	21	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».			
47					
48		Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».			
49		Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».			
50		Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой»			
51					
52		Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой»			
53					
54		Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой»			
55		Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.			
56		Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.			
57					
58		Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.			
59					
60		Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.			
61		Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.			
62		Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе			
63		Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе			
64					
65		Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	Техника выполнения подъёма «ёлочкой»		
66		Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом».	Техника выполнения спуска в высокой стойке		
		Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом».			
		Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе.			
		Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе.			
		Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом».			
		Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом».	Техника выполнения согласования движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе		
		Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона	Техника выполнения		

		и выполнение торможения «плугом».	торможения «плугом». Техника выполнения попеременного двухшажного хода. <u>2 км:</u> Мальчики – «5» - 14,00; «4» - 14,30; «3» - 15,30 Девочки – «5» - 14,30; «4» - 15,00; «3» - 16,30		
67	18	Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Приём и передача мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.			
68		Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Бросок мяча в определённую цель. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
69		Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.	Оценка техники броска снизу в движении		
70		Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.			
71		Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Передача мяча через сетку. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.			
72		Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.			
73		Стойки и передвижения игрока. Волейбол. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Игра в парах.			
74,75		Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.			
76		Футбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств. Терминология футбола.			
77		Футбол. Ведение мяча между стойками. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра в футбол. Развитие координационных качеств.			
78		Футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Развитие координационных качеств.			
79,80		Футбол. Эстафета с ведением мяча. Развитие координационных качеств.			
81,82		Игра в футбол. Развитие координационных качеств.			
83,84		Игра в футбол. Развитие координационных качеств.			
85	18	Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости			
86		Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости			
		Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости			
		Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости			
		Равномерный бег 12 мин. Бег в гор. Преодоление препятствий. ОРУ.			

87	Спортивные игры. Развитие выносливости			
	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ.			
88	Спортивные игры. Развитие выносливости			
	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ.			
89	Спортивные игры. Развитие выносливости			
	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости			
90	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бег 2 км без учёта времени		
91	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ			
92	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье			
93	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма			
94	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма			
95	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма			
96	Бег на 60 м, Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.			
97	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег 60 метров:		
98		Мальчики – «5»-10.2;		
99		«4»-10.8;		
100		«3»-11.4		
101		Девочки –		
102		«5» - 10.4;		
		«4» - 10.9;		
		«3» - 11.6;		
	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ			
	Развитие скоростно-силовых качеств			
	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ			
	Развитие скоростно-силовых качеств			
	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			