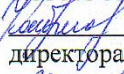


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»
(МАОУ СОШ №20)**

мкр-н Менделеево, 6, г. Тобольск, Тюменская область, 626128
Телефон (3456) 36-33-16, тел./факс (3456)36-23-17, 36-33-43 Е-mail School43-mendeleevo@mail.ru

СОГАСОВАНО:

 И.В. Першина, заместитель
директора по учебной работе
«30» августа 2017 года



Утверждена
приказом директора
от 31.08.2017 № 184

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Класс: 5а, 5б

Количество часов в год: 105

Количество часов в неделю: 3

**Учитель: Черкашина Ая Николаевна
Зинина Ольга Александровна**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 5а, 5б

Количество часов в год: 105

Количество часов в неделю: 3

Учитель: Черкашина Ая Николаевна

Зинина Ольга Александровна

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5а, 5б классов разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №20, утвержденная приказом директора № 151 от 18.06.2015;
- Учебный план МАОУ СОШ № 20 на 2017 – 2018 учебный год, утвержденный приказом директора № 183 от 31.08.2017;
- Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Программа обеспечена учебником: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торчкова Т.Ю. «Физическая культура» 5-7 кл.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Важнейшие личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Важнейшие метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Важнейшие предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

Учащиеся 5-х классов в процессе занятий физической культурой должны демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|-------------------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта, с | 5,5 | 5,2 |
| | Бег 60 м, с | 10,4 с | 10,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 165 | 160 |
| | Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 18 | 18 |
| К выносливости | Бег 1000 м, мин., с | Без учета времени | Без учета времени |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 14,0 | 10,0 |
| | Метание малого мяча, м | 34 | 21 |

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (4 ч). Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика (20 ч). Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Спринтерский бег (30 м, 60 м). Эстафетный бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с 5–6 м. и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (17 ч). Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции)

Гимнастика с основами акробатики (18 ч). *Организующие команды и приемы:* повороты на месте; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4, 5; передвижения строевым шагом одной и двумя колоннами с изменением длины шага. *Общеразвивающие упражнения* без предметов и с предметами. *Упражнения на гимнастической перекладине.* Вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок; из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на правую (левую) руку перемах левой (правой) вперед; из упора, опираясь на правую (левую) руку перемах левой (правой) назад; комбинация на гимнастической перекладине. *Упражнения на гимнастическом бревне.* Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке; повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне. *Опорные прыжки.* Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Прикладно-ориентированные упражнения. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем на узкой опоре (гимнастическом бревне); приземление на точность и сохранения равновесия; преодоление полос препятствий. *Лазание.* Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижения в висе на руках с махом ног (м). Лазание по канату в два, три приема. *Акробатические упражнения.* Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в группировке; из упора присев лежа толчком двумя в упор присев; кувырок назад в упор присев, мост из положения лежа. Комбинация по акробатике.

Спортивные игры (46 ч)

Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли на месте; одной рукой от плеча на месте; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки; штрафной бросок. Ведение мяча на месте; с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра 2:2, 3:3. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Упражнения общей физической подготовки

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте; после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Игровые задания

с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Тактические действия в нападении Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол. Терминология волейбола. Упражнения общей физической подготовки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5а, 5б классы (3 ч в неделю, всего 105 ч)

| № уроков | Тема. Содержание темы | Количество часов |
|--|---|------------------|
| Легкая атлетика (10 часов) | | |
| 1 (1) | Инструктаж по ТБ и ТО. Высокий старт в беге от 10 до 15 м. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 (2) | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 |
| 3 (3) | Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета. | 1 |
| 4 (4) | Скоростной бег до 40 м. | 1 |
| 5 (5) | Бег 60 м. На результат. Влияние легкоатлетических упражнений на организм | 1 |
| 6 (6) | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 7 (7) | Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (1 кг.) | 1 |
| 8 (8) | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (1кг.) | 1 |
| 9 (9) | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 |
| 10 (10) | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. | 1 |
| Кроссовая подготовка (6 часов) | | |
| 1 (11) | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 (12) | Бег с препятствиями до 15 мин. Подтягивания, отжимания на результат. | 1 |
| 3 (13) | Бег на местности до 15 мин. Подвижные игры с прыжками. | 1 |
| 4 (14) | Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием. | 1 |
| 5 (15) | Круговая тренировка. Мини – футбол. | 1 |
| 6 (16) | Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук. | 1 |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | |
| 1 (17) | Страницы истории. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| Баскетбол (17 часов) | | |
| 1 (18) | Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 (19) | Остановки и повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Тест - прыжок с места. | 1 |
| 3 (20) | Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. История развития баскетбола. | 1 |
| 4 (21) | Ловля и передача мяча на месте в баскетболе. Наклон вперед - на результат. | 1 |
| 5 (22) | Ловля и передача мяча в баскетболе в движении. | 1 |
| 6 (23) | Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. Челночный бег 3x10 на результат | 1 |
| 7 (24) | Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 8 (25) | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении в баскетболе. | 1 |
| 9 (26) | Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат. | 1 |
| 10 (27) | Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. | 1 |
| 11 (28) | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 12 (29) | Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом в баскетболе. | 1 |
| 13 (30) | Тактика свободного нападения в баскетболе. Подтягивание, отжимание на результат | 1 |
| 14 (31) | Нападение быстрым прорывом в баскетболе. | 1 |
| 15 (32) | Позиционное нападение без изменений позиций игроков в баскетболе. | 1 |
| 16 (33) | Взаимодействие двух игроков в баскетболе «Отдай мяч и выйди» | 1 |
| 17 (34) | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Прыжок с места на результат | 1 |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | |
| 1 (35) | Познай себя. Росто-весовые показатели. Комплексы адаптивной физической культуры. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, основы самомассажа. | 1 |
| Волейбол (13 часов) | | |
| 1 (36) | Стойки и перемещения в волейболе. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 (37) | Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 3 (38) | Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе. | 1 |
| 4 (39) | Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат | 1 |
| 5 (40) | Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе. | 1 |
| 6 (41) | Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол. | 1 |
| 7 (42) | Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке. | 1 |
| 8 (43) | Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами | 1 |
| 9 (44) | Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 10 (45) | Игры и игровые задания в волейболе. | 1 |
| 11 (46) | Игры и игровые задания в волейболе. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат | 1 |
| 12 (47) | Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений | 1 |
| 13 (48) | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без. | 1 |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | |
| 1 (49) | Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. | 1 |
| Гимнастика (18 часов) | | |
| 1 (50) | Освоение строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. История гимнастики. | 1 |
| 2 (51) | Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат | 1 |
| 3 (52) | Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. | 1 |
| 4 (53) | Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. | 1 |
| 5 (54) | Висы и упоры на перекладине. Спортивная гимнастика. | 1 |
| 6 (55) | Опорный прыжок через козла. Поднимание туловища – тест. | 1 |
| 7 (56) | Акробатические упражнения. Художественная гимнастика | 1 |
| 8 (57) | Аэробика. Акробатические упражнения. | 1 |
| 9 (58) | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | 1 |
| 10 (59) | Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат | 1 |
| 11 (60) | Лазанье по канату, лестнице | 1 |
| 12 (61) | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. | 1 |
| 13 (62) | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 |
| 14 (63) | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 15 (64) | Упражнения с партнером, акробатические, на стенке. | 1 |
| 16 (65) | Упражнения для развития силы, координации и гибкости. | 1 |
| 17 (66) | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. | 1 |
| 18 (67) | Гимнастическая полоса препятствий. Тест – наклон вперед. | 1 |
| Баскетбол (9 часов) | | |
| 1 (68) | Комбинации из освоенных элементов передвижений в баскетболе. | 1 |
| 2 (69) | Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе. | 1 |
| 3 (70) | Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3х10 | 1 |
| 4 (71) | Броски мяча с места и в движении в баскетболе. | 1 |
| 5 (72) | Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. | 1 |
| 6 (73) | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок в баскетболе. | 1 |
| 7 (74) | Командно-тактические действия нападения в баскетболе. Подтягивание на результат. | 1 |
| 8 (75) | Нападение быстрым прорывом в баскетболе. | 1 |
| 9 (76) | Действия нападающего против нескольких защитников. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| Волейбол (7 часов) | | |
| 1 (77) | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 2 (78) | Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки. | 1 |
| 3 (79) | Прямой нападающий удар в волейболе. Поднимание туловища на результат | 1 |
| 4 (80) | Комбинации в волейболе: прием, передача, удар. | 1 |
| 5 (81) | Командно-тактические действия нападения в волейболе. | 1 |
| 6 (82) | Позиционное нападение в волейболе. | 1 |
| 7 (83) | Комбинации в волейболе: прием, передача, удар. | 1 |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | |
| 1 (84) | Первая помощь при травмах. Проведение банных процедур. Организация и проведение туристических походов. | 1 |
| Легкая атлетика (10 часов) | | |
| 1 (85) | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 (86) | Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки. | 1 |
| 3 (87) | Варианты челночного бега. Название разучиваемых упражнений. | 1 |
| 4 (88) | Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге. | 1 |
| 5 (89) | Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом. | 1 |
| 6 (90) | Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений. | 1 |
| 7 (91) | Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (1 кг.) | 1 |
| 8 (92) | Метание теннисного мяча на дальность на результат. | 1 |
| 9 (93) | Прыжок в высоту. Круговая эстафета. | 1 |
| 10 (94) | Прыжок в высоту. Челночный бег на результат. | 1 |
| Кроссовая подготовка (11 часов) | | |
| 1 (95) | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 (96) | Бег с препятствиями до 15 мин. Пионербол. ГТО | 1 |
| 3 (97) | Бег с препятствиями до 15 мин. Подвижные игры | 1 |
| 4 (98) | Бег с препятствиями до 15 мин. Спортивные игры | 1 |
| 5 (99) | Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол. | 1 |
| 6 (100) | Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием. | 1 |
| 7 (101) | Круговая тренировка. Тест - прыжок с места. | 1 |
| 8 (102) | Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук. | 1 |
| 9 (103) | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест | 1 |
| 10 (104) | Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой до 15 мин. | 1 |
| 11 (105) | Подвижные и спортивные игры. ГТО | 1 |