



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» с.п.Баксаненок


Рассмотрена
Руководитель ШМО
 /Альботова А.А./
с.п.Баксаненок

Протокол № 1
от «19» 2017г.

Согласована
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ №3» с.п.Баксаненок

 /Ахметова З.М./
«30» 08 2017г.

Утверждаю
Директор школы
МОУ «СОШ №3»

 /Тетокоев В.М./
Приказ № 70
от «30» 08 2017г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 5(5 «А», 5 «Б») класса основного общего образования

(ФГОС)

Составитель:
Учитель физической культуры
Озроков Андзор Борисович

2017 - 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012г.)

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 105 часов за учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1 Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2 Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждения травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3 Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4 Подвижные игры. Волейбол и баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

5 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

6 Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.7 Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 классы)

№п/п	Вид программного материала (Разделы программы)	Количество часов (уроков)
		Класс
		V
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	30
2.1	Баскетбол	18
2.2	Футбол	12
	Итого	105

Календарно - тематическое планирование

разработано на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

(М.: Просвещение, 2012г.)

=

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю(105ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Легкая атлетика(11ч)			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	05.09.	
2	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	06.09.	
3	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	09.09.	
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки Высокий старт до 10-15 м , бег с ускорением 50-60 м , финиширование. Встречная эстафета.	1	12.09.	
5	Бег 60 м на результат Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма</i>	1	13.09.	
6	Прыжок в длину, метание малого мяча Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.09.	
7	Подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	19.09.	
8	Техника выполнения прыжка в длину с разбега Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.09.	
9	Техника метания мяча в цель Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные бе-	1	23.09.	

	говые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
10	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		26.09.	
11	Бег 1000 м на результат Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	27.09.	
	Спортивные игры 4ч			
12	Футбол Стойки и перемещения футболиста Бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощенным правилам.	1	29.09.	
13	Футбол Удары по неподвижному мячу Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1	30.09.	
14	Футбол Удары по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1	03.10.	
15	Футбол Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам. Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1	04.10.	
	Кроссовая подготовка 9ч			
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. <i>Физическая подготовка и её базовые основы.</i>	1	07.10.	
17	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	10.10.	
18	Равномерный бег 12 минут, преодоление препятствий Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	11.10.	
19	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	14.10.	
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	17.10.	
21	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	18.10.	
22	Равномерный бег, преодоление препятствий Равномерный бег 17 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	21.10.	
23	Равномерный бег, преодоление препятствий Равномерный бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	24.10.	
24	Бег 2 км без учета времени Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	25.10.	
	Гимнастика 18ч			
25	Висы. Строевые упражнения <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> <i>Инструктаж по ТБ</i>	1	28.10.	

	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.			
26	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	1	08.11.	
27	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	1	11.11.	
28	Вис согнувшись. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Эстафета.	1	14.11.	
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	1	15.11.	
30	Висы. Подтягивание в виси (норматив) Физическая подготовка и её базовые основы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей.	1	18.11.	
31	Опорный прыжок, строевые упражнения 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	1	21.11.	
32	Опорный прыжок, строевые упражнения 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	1	22.11.	
33	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей	1	25.11.	
34	Прыжок ноги врозь Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1	28.11.	
35	Опорный прыжок, строевые упражнения Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1	29.11.	
36	Техника выполнения опорного прыжка Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1	02.12.	
37	Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	05.12.	
38	Акробатика	1	06.12.	

	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
39	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	09.12.	
40	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	12.12.	
41	Акробатика Стойка на лопатках Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	13.12.	
42	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	16.12.	
	Спортивные игры 3бч			
43	Волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. ТБ	1	19.12.	
44	Волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	20.12.	
45	Волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	23.12.	
46	Волейбол: техника выполнения стойки и передвижений Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	26.12.	
47	Волейбол Передача двумя руками сверху Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	27.12.	
48	Волейбол Передача двумя руками сверху Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	30.12.	
49	Волейбол. Передача и приём мяча Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты с передачей мяча.	1	13.01.	
50	Волейбол: техника передачи мяча двумя руками сверху Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча.	1	16.01.	
51	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками над собой Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	17.01.	
52	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками над собой Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками	1	20.01.	

	над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			
53	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	23.01.	
54	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	24.01.	
55	Волейбол: техника приема мяча снизу двумя руками Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	27.01.	
56	Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	30.01.	
57	Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	31.01.	
58	Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	03.02.	
59	Волейбол: техника выполнения нижней прямой подачи Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	06.02.	
60	Волейбол. Учебная игра Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	07.02.	
61	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	10.02.	
62	Баскетбол Терминология спортивных игр и техника владения мячом. 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.	1	13.02.	
63	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	14.02.	
64	Баскетбол: техника стойки и передвижения игрока 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	1	17.02.	
65	Баскетбол Ведение мяча в движении шагом.	1	20.02.	

	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			
66	Баскетбол: техника ведения мяча на месте Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. 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	1	21.02.	
67	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	24.02.	
68	Ведение мяча с изменением скорости и направления. 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. Терминология баскетбола	1	27.02.	
69	Баскетбол: техника ведения мяча с изменением направления Стойка и передвижения 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	1	28.02.	
70	Баскетбол. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	03.03.	
71	Баскетбол. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	06.03.	
72	Баскетбол: техника броска снизу в движении Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	07.03.	
73	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	10.03.	
74	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. <i>Физиологические основы воспитания физических качеств.</i>	1	13.03.	
75	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	14.03.	
76	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	17.03.	

77	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	20.03.	
78	Баскетбол: техники броска одной рукой от плеча с места и в движении Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	21.03.	
Кроссовая подготовка 9ч				
79	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий <i>Скелет, осанка и здоровье. Значение физкультуры для укрепления мышц.</i> Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	03.04.	
80	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	04.04.	
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости	1	07.04.	
82	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	10.04.	
83	Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Полоса препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	11.04.	
84	Равномерный бег 18 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	14.04.	
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	17.04.	
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	18.04.	
87	Бег 2 км без учета времени Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	21.04.	
Легкая атлетика 10ч				
88	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	24.04.	
89	Бег 1000 м на результат. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	25.04.	
90	Спринтерский бег, эстафетный бег 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	1	28.04.	
91	Высокий старт, бег с ускорением 50-60 м Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.</i>	1	03.05.	
92	Эстафетный бег	1	04.05.	

	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета (передача палочки), специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.			
93	Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки. Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	05.05.	
94	Бег 60 м на результат Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки.	1	08.05.	
95	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	1	11.05.	
96	Прыжок в высоту: отталкивание и переход планки Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (отталкивание и переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	1	12.05.	
97	Оценка техники прыжка в высоту Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. <i>Физическая культура и олимпийское движение.</i>	1	15.05.	
Спортивные игры 8ч				
98	Футбол: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1	16.05.	
99	Футбол: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам	1	19.05.	
100 101	Футбол: техника перемещений и владения мячом Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	2	22.05. 23.05.	
102 103	Футбол. Игры и игровые задания Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	2	26.05. 28.05.	
104 105	Футбол. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	2	29.05. 30.05.	