

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа с. Анновка»**

Рассмотрено на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от 29.08. 2019 г. Руководитель МО _____ Васильченко Е.С.	Согласовано Заместитель директора школы по УВР МОБУ СОШ с. Анновка _____ Иванова О.П. 30.08. 2019 г.	Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Анновка  Долгополова Г.П. Приказ № 160 от 30.08.2019 г.
---	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре**

Класс: 5 класс

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2019 -2020 уч.год.

Количество часов по учебному плану: всего 5 кл. – 105 ч., 3 ч. в неделю

Рабочую программу составила Зыль О.Е.,
учитель физической культуры

Планируемые результаты изучения учебного предмет «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность

проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Предметные результаты

<u>Знания о физической культуре</u>
Обучающийся научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
Обучающийся получит возможность научиться: <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i> <i>выявлять связь физической культуры с трудом</i>
<u>Способы физкультурной деятельности</u>
Обучающийся научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; измерять показатели физического развития и физической подготовленности; вести систематические наблюдения за их динамикой; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
Обучающийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программы

5 класс (105 часа)

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления.

Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Годовой план-график прохождения программного материала для обучающихся 5 классов при трёхразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
1	теоретический материал	в процессе урока	
2	Легкая атлетика	25	1 - 25
3.	Спортивные игры	24	26 - 49
4.	Гимнастика	13	50 - 62
5.	Спортивные игры	18	63 - 80
6.	Лёгкая атлетика	25	81 - 105

Календарно-тематическое планирование 5 класса

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
	1 четверть		
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. С/и Лапта	02.09.	
2-3	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	04.09. 05.09.	
4-5	Финальное усилие. Встречная эстафета.	09.09. 11.09.	
6-7	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	12.09. 16.09.	
8	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат С/и Лапта	18.09.	
9	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. С/и Лапта	19.09.	
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	23.09.	
11	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. С/и Лапта	25.09.	
12	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м –на результат.	26.09.	
13-14	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	30.09. 02.10.	
15	Прыжок с 7-9 ш. разбега -на результат	03.10	
16-17	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. С/и Лапта	07.10. 09.10.	
18-19	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин. С/и Лапта	10.10. 14.10.	
20-21	Равномерный бег (9мин). Чередование бега с ходьбой. С/и Лапта	16.10. 17.10.	
22-23	Равномерный бег (10мин). Смешанное передвижение . С/и Лапта	21.10. 23.10	
24	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). С/и Лапта	24.10.	
25	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин) Равномерный бег. С/и Лапта	28.10.	
	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра лапта		
	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра лапта		
	2 четверть		
26	Баскетбол ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись»	06.11.	
27	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	07.11.	
28	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	11.11.	
29	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	13.11.	
30	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в	14.11.	

	парах с шагом. Игра в мини-баскетбол		
31	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	18.11.	
32-33	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол	20.11. 21.11.	
34-35	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	25.11. 27.11.	
36-37	Ведение мяча с изменением направления	28.11. 02.12.	
38	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	04.12.	
39	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	05.12.	
40-41	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	09.12. 11.12.	
42-43	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	12.12. 13.12.	
44, 45, 46 47 48 49	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	16.12. 18.12. 19.12. 23.12. 25.12. 26.12	
3 четверть			
50	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	13.01.	
51	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	15.01.	
52	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана»	16.01.	
53	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	20.01.	
54	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	22.01.	
55	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	23.01.	
56	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на г./скамейке. П/и «Фигуры»	27.01.	
57	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	29.01.	
58	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см). П/и «Прыжки по полоскам»	30.01.	
59	Способы регулирования физ. нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	03.02.	
60	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	05.02.	
61	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	06.02.	
62	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	10.02.	
63	Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	12.02.	
64-65	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	13.02. 17.02.	
66-67	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	19.02. 20.02.	
68-69	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	21.02.	

		26.02.	
70-71	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	27.02. 02.03.	
72-73	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	04.03. 05.03.	
74, 75, 76	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	06.03. 10.03. 11.03.	
77, 78, 79, 80	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	12.03. 16.03. 18.03. 19.03.	
4 четверть			
81-82	Равномерный бег (7мин). Преодоление препятствий . С/и лапта	01.04. 02.04.	
83-84	Равномерный бег (9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) С/и лапта	06.04. 08.04.	
85	Равномерный бег (10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин). С/и лапта	09.04.	
86	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных . С/и лапта	13.04	
87	Равномерный бег (12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. С/и лапта	15.04.	
88	Равномерный бег (13мин). Бег по разному грунту. С/и лапта	16.04.	
89	Равномерный бег (14мин). Бег по разному грунту. С/и лапта	20.04.	
90	Равномерный бег (15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. С/и лапта	22.04	
91-92	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . С/и лапта	23.04. 27.04.	
93-94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	28.04. 29.04.	
95-96	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	30.04. 06.05.	
97	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	07.05.	
98 - 99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	13.05. 14.05.	
100- 101	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	18.05. 20.05.	
102	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	21.05.	
103- 104	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	25.05. 27.05.	
105	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	28.05	

