Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2021 №11)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 30.08.2021 № 164-О
Директор

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей прикладных наук
(протокол от 30.01.2021 №1)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1CAB0BC7E6BC56E50627ADEACEB117D88708B984
Владелец: Боякова Ирина Ивановна
Действителен: с 15.10.2020 до 15.01.2022

И.И. Боякова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
5 класс

Количество часов 102

2021/2022 учебный год

Учитель: Котов И.И.

Год разработки 2021

Аннотация к рабочей программе

Учебный предмет	Физическая культура
Класс, работающий по данной программе	5
Учителя, работающие по данной программе	Котов Илья Игоревич
Нормативные документы, лежащие в основе данной программы	– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897; – Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).
Количество часов в год	102
Учебник	Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2019.
Разделы Программы с указанием количества часов	– Основы знаний о физической культуре – Легкая атлетика – 31 – Спортивные игры – 30 – Гимнастика с элементами акробатики – 24 – Лыжная подготовка – 16 – Резерв - 1

1. Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Программой предусмотрено проведение: контрольных тестов – 20.

Цель рабочей программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих *задач:*

– укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма;

– формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью и плаванием;

– освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучить навыкам и умениям в физкультурно–оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования.

1.1. Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 5 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа, 3 часа в неделю, так же предусматривается работа с учебником: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю.Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я.Виленского. – М. : Просвещение, 2019..

1.2 Нормативно-правовая база

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;

– Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;

– Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 №НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки, обучающихся при осуществлении образовательной деятельности»;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее - СП 2.4.3648-20);

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685- 21);

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 11.04.2019 №1116-р «Об утверждении порядка организации работы с экстернами в образовательных организациях Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам общего образования»;

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 12.04.2021 №1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;

– Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 09.04.2021 №997-р «О формировании учебных планов государственных общеобразовательных учреждений Санкт– Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы на 2021-2022 учебный год»;

– Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №438 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13.11.2015 №5419-р).

– Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-205 6 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;

– Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;

– Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.06.2016 №03-20-2289/16-0-0 «Об организации обучения по основным общеобразовательным программам по очно-заочной, заочной формам обучения»;

– Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 13.04.2021 №03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год»;

– Положение о порядке разработки, принятия и утверждения рабочих программ учебных предметов ГБОУ школа №438 Приморского района Санкт-Петербурга (принято Педагогическим советом протокол 12.10.2020 №1, утверждено приказом от 12.10.2020 №47-О)

1.3 Формы организации учебных занятий

Для реализации рабочей программы предусматриваются различные формы организации занятий, такие как:

– групповая;
– индивидуальная;
– парная

1.4 Основные виды учебной деятельности

– беседа;
– практическая работа;
– сдача контрольных нормативов.

1.5 Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты должны отражать:

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познаванию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

– формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

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

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

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

– 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, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

– 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;

– 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;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Метапредметные результаты должны отражать:

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

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

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

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– 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; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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 правильные лыжные ходы

– 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.

Обучающийся 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.

1.6 Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании утвержденного Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Контроль успеваемости обучающихся по физической культуре осуществляется в следующих видах: текущий, входной, итоговый.

Формы текущего контроля успеваемости, обучающихся по физической культуре: наблюдение, самостоятельная работа, сдача нормативов, защита рефератов, контрольная работа.

1.7 Учебно-методическое обеспечение программы

1.7.1 Список литературы (основной и дополнительной)

Методические пособия для учителя:

– Программы общеобразовательных учреждений Физической культуры (основная школа). Москва «Просвещение» 2005

– Твой олимпийский учебник. Авторский коллектив. Москва «Физкультура и спорт» 2005

– В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Митисона, Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе «Учитель» 2010

Дополнительная литература для учителя:

– Научно методический журнал «Начальная школа»

– Ж.К. Холдов, В.С. Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва 2009

Основная литература для учащихся:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю.Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я.Виленского. – М. : Просвещение, 2019.

1.7.2 Интернет-ресурсы

– Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» http://school-collection.edu.ru

– Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе» http://pedsovet.su/load/100

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей Физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. Теоретическая подготовка.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	Вид/форма контроля	Примечание (д/з)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 18 ЧАСОВ							
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	1	Вводный	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	**Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **Метапредметные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; **Предметные:**	Текущий, наблюдение	ОТ стр. 77-83
2	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
3	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
4	Бег с ускорением 30 м.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
5	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
6	Метание мяча. Развитие сил. к-в.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
7	Развитие выносливости	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81

				в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы при занятиях легкой атлетикой.		
9	Метание мяча. Развитие выносливости	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
10	Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
11	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
12	Метание мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
13	Развитие выносливости. Развитие сил. к-в.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
14	Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
15	Метание мяча. Развитие выносливости	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
16	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 79-81
17	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81

18	Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 79-81
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 6 ч.							
19	ТБ на уроках по баскетболу.	**1**	Вводный	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	**Личностные :** Умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; **Метапредметные:** общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Текущий, наблюдение	ОТ Стр. 183-185
20	Броски мяча с различных дистанций.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
22	Ведение мяча в разных стойках.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
23	Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
24	Ведение мяча в разных стойках.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения,		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185

				остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Предметные:** Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к технике безопасности к местам проведения.		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 24 ч.							
25	ТБ на уроках по гимнастике.	1	Вводный	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	**Личностные:** Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. **Метапредметные:** находить ошибки при	Текущий, наблюдение	ОТ стр. 181
26	Упражнения на брусьях.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
27	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
28	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
29	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
30	Прыжки, гибкость,	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.		Текущий,	Стр. 181

	челночный бег.			ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; видеть красоту движений, выделять их, обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Предметные:** ➢ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, ➢ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выполнять гимнастические и акробатические комбинации.	наблюдение	
31	Упражнения на перекладине.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
32	Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
33	Гимнастические упражнения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
34	Прыжки, гибкость, челночный бег	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
35	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
36	Гимнастические упражнения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
37	Упражнения на перекладине.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
38	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
39	Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
40	Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
41	Упражнения на брусьях.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
42	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.		Текущий, наблюдение	Стр. 181
43	Развитие силовых качеств.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
44	Акробатика.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание,		Текущий, наблюдение	Стр. 181

				пресс).			
45	Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
46	Развитие силовых качеств.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
47	Акробатика. Развитие силовых качеств	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
48	Подтягивание, пресс.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Текущий, наблюдение	Стр. 181
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 16 ч.							
49	ТБ на уроках по л/подготовке.	1	Вводный	ТБ на уроках по л/подготовке. ➢ Повороты на месте и в движении.	**Личностные:** Умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; **Метапредметные:** находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Предметные:** планировать занятия физическими	Текущий, наблюдение	ОТ стр. 197-199
50	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
51	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход. ➢		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
53	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
54	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
55	Подъем в гору различным способом.	1	Совершенствование	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
56	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
57	Попеременный 2-х шажный ход.	1	Учетный	Попеременный 2-х шажный ход.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 197-199
58	Спуски с горы.	1	Совершенствование	Спуски с горы.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199

59	Подъем в гору различным способом.	1	Учетный	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием лыжной подготовки; представлять занятия лыжами как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Текущий, сдача нормативов	Стр. 197-199
60	Повороты на месте и в движении.	1	Совершенствование	Повороты на месте и в движении.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
61	Бег по дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
62	Повороты на месте и в движении.	1	Совершенствование	Повороты на месте и в движении.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
63	Бег по дистанции до 3 км.	1	Учетный	Бег по дистанции до 3 км.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 197-199
64	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Совершенствование	Переход с попеременного на одновременный ход.		Текущий, наблюдение	Стр. 197-199
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 14 ч.						
65	ТБ на уроках по баскетболу.	1	Вводный	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	**Личностные :** Умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; **Метапредметные:** общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; **Предметные:** Бережно обращаться с	Текущий, наблюдение	ОТ стр. 183-185
66	Броски с различных дистанций.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
67	Штрафные броски.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
68	Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
69	Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
70	Стойка, перемещение, остановка, повороты.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185

71	Передача и ловля мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к технике безопасности к местам проведения.	Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
72	2 шага бросок после ведения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
73	Штрафные броски.	1	Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
74	Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
75	Броски с различных дистанций.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
76	Ведение мяча в различной стойке.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
77	2 шага бросок после ведения.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
78	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 10 ч.							
79	ТБ на уроках. Стойка, перемещение, повороты, остановка.	1	Вводный	ТБ на уроках по баскетболу. ➢ Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.	**Личностные :** Умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; **Метапредметные:** общаться и взаимодействовать со сверстниками на	Текущий, наблюдение	ОТ стр. 183-185
80	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. ➢		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
81	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185

				сторонняя игра.	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; **Предметные:** Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования к технике безопасности к местам проведения.		
82	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
83	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
84	2 шага бросок после ведения.	1	Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
85	Стойка, перемещение, повороты, остановка.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
86	Штрафные броски.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		Текущий, сдача нормативов	Стр. 183-185
87	Передача и ловля мяча.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
88	Ведение мяча.		Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.		Текущий, наблюдение	Стр. 183-185
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 ч.							
89	ТБ на уроках л/атлетики.	1	Вводный	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	**Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий, наблюдение	ОТ стр. 77-83
90	Метание мяча. Развитие выносливости	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
91	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
92	Бег с ускорением 30 м.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.		Текущий, сдача	Стр. 77-83

				Метание мяча.	**Метапредметные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; **Предметные:** Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (таблицы 1 комплексной программы); Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы при занятиях легкой атлетикой.	нормативов	
93	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
94	Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
95	Бег с ускорением 60 м.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
96	Метание мяча.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
97	Бег с ускорением 60 м.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
98	Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
99	Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
100	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
101	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83
102	Резерв	1	Совершенствование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		Текущий, наблюдение	Стр. 77-83