

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоаганская общеобразовательная средняя школа имени маршала
Советского Союза Г.К. Жукова»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Т.А. Краснобородкина _____
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.В. Дубровка _____
Приказ № 409ос
от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся 5а,б класса

пгт. Новоаганск, 2023

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Место учебного предмета «Обществознание» в учебном плане

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

2. Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Русская лапта. Исторические и национальные основы, игры «Русская лапта»

Основные правила игры. Стойка игрока. Техника перемещений. Техника удара битой по мячу. Ловля и передача мяча. Подача мяча. Осаливание, самоосаливание, переосаливание. Групповые технические и тактические действия в защите и в нападении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

4. Тематическое планирование с указанием вида контроля

№	Название разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольн	Практическ	

			ые работы	ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
1.2	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1			
1.3	Промежуточная аттестация		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью	1			
2.2	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях	1			
Физическое совершенствование					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры.	1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	12	6	2	
2.2	Баскетбол	9	2	3	
2.3	Гимнастика	12	1	2	
2.4	Волейбол	12	-	2	
2.5	Лыжная подготовка	12	-	1	
2.6	Футбол	37	4	1	
2.7	Лапта	6	-	1	
Общее количество часов		102			

5. Поурочное планирование 5а,б класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика			7 ч.	
			3 ч. футбол	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1.	Инструктаж по ТБ. на уроках легкой атлетики. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	04.09	
2.	Низкий старт. Техника бега с низкого старта. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.	1	06.09	
3.	Футбол. ТБ. Стойки и перемещения в футболе. Правила игры.	1	07.09	
4.	Контрольный урок бег - 30 м	1	11.09	
5.	Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину с места.	1	13.09	
6.	Футбол. ТБ. Стойки и перемещения в футболе. Правила игры.	1	14.09	
7.	Контрольный урок - прыжок в длину с места.	1	18.09	
8.	Контрольный урок - бег 2000 м.	1	20.09	
9.	Футбол. ТБ. Стойки и перемещения в футболе. Правила игры.	1	21.09	
10.	Контрольный урок – метание малого мяча вес 150 гр.	1	25.09	
Спортивные игры – баскетбол		9ч. 5 ч. футбол		
11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Учетный рок челночный бег 3х10.	1	27.09	
12	Футбол. ТБ. Стойки и перемещения в футболе. Правила игры.	1	28.09	
13	Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока, различные перемещения.	1	02.10	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Контрольный урок - сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	04.10	
15	Футбол. Остановка мяча под подошву. Прокат мяча под подошвой. Правила игры в футболе.	1	05.10	
16	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах.	1	09.10	
17	Совершенствование ведения мяча, броски мяча в кольцо. Контрольный урок – подтягивание (мал.) высокая перекладина, (дев.) из положения вис лежа	1	11.10	
18	Футбол. Остановка мяча под подошву. Прокат мяча под подошвой. Правила игры в футболе.	1	12.10	
19	Учетный урок. Поднимание туловища за 1 мин. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	16.10	
20	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	18.10	
21	Футбол. Остановка мяча под подошву. Прокат мяча	1	19.10	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
	под подошвой. Правила игры в футболе.			
22	Учетный урок. Прыжки через скакалку.	1	23.10	
23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	25.10	
24	Футбол. Остановка мяча под подошву. Прокат мяча под подошвой. Правила игры в футболе.	1	26.10	
Гимнастика с элементами акробатики		12 ч. 6 ч. футбол		
25	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.	1	08.11	
26.	Футбол. Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Правила игры.	1	09.11	
27.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Акробатика.	1	13.11	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Акробатика. Контрольный урок - наклон вперед из и.п. стоя.	1	15.11	
29.	Футбол. Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Правила игры.	1	16.11	
30.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Акробатика.	1	20.11	
31.	Повороты в движении. Акробатика.	1	22.11	
32.	Футбол. Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Правила игры.	1	23.11	
33.	Учетный урок - акробатическая комбинация.	1	27.11	
34.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	29.11	
35.	Футбол. Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Правила игры.	1	30.11	
36.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	04.12	
37.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	06.12	
38.	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой). Правила игры.	1	07.12	
39.	Опорный прыжок.	1	11.12	
40.	Опорный прыжок.	1	13.12	
41.	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой). Правила игры.	1	14.12	
42.	Учетный урок - опорный прыжок.	1	18.12	
Спортивные игры (футбол)		5 ч.		

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
43.	Футбол. Инструктаж по ТБ. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях	1	20.12	
44.	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой). Правила игры.	1	21.12	
45.	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой). Правила игры.	1	25.12	
46.	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой). Правила игры.	1	27.12	
47.	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой). Правила игры.	1	28.12	
Спортивные игры (волейбол)		12 ч. + 6 ч. Футбол		
48.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхний прием и передача мяча в парах.	1	10.01	
49.	Футбол. Удары по воротам. Правила игры в футбол.	1	11.01	
50.	Техника верхней передачи в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	15.01	
51.	Техника верхней передачи в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	17.01	
52.	Футбол. Удары по воротам. Правила игры в футбол.	1	18.01	
53.	Верхний прием и передача мяча в парах через сетку.	1	22.01	
54.	Учетный урок. Верхняя передача над собой.	1	24.01	
55.	Футбол. Удары по воротам. Правила игры в футбол.	1	25.01	
56.	Нижний прием и передача мяча.	1	29.01	
57.	Нижняя прямая подача мяча с 3 – 4 м. Игра.	1	31.01	
58.	Футбол. Удары по воротам. Правила игры в футбол.	1	01.02	
59.	Учетный урок. Подача мяча.	1	05.02	
60.	Прием мяча снизу после подачи. Игра.	1	07.02	
61.	Футбол. Удары по воротам. Правила игры в футбол.	1	08.02	
62.	Нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1	12.02	
63.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	14.02	
64.	Футбол. Удары по воротам. Правила игры в футбол.	1	15.02	
65.	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1	19.02	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
66.	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1	21.02	
67.	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1	22.02	
Лыжная подготовка		12 ч.		
68.	Инструктаж по Т.Б Правила поведения на уроке лыжной подготовке. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры.	1	26.02	
69.	Техника бесшажного одновременного хода	1	28.02	
70.	Техника одновременного двушажного хода на оценку.	1	29.02	
71.	Подъем « полуелочкой» и « елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	04.03	
72.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	06.03	
73.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	07.03	
74.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	11.03	
75.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	13.03	
76.	Учетный урок. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	14.03	
77.	Спуски и подъёмы.	1	18.03	
78.	Спуски и подъёмы.	1	20.03	
79.	Игра «Эстафета с передачей палок».	1	21.03	
Спортивные игры – футбол		12 ч		
80.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроке. Знакомство с футболом. Стойка и передвижения игроков. Передача и остановка мяча.	1	01.04	
81.	Контрольный урок- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	03.04	
82.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы (щечкой)	1	04.04	
83.	Передачи мяча внутренней стороной стопы (щечкой)	1	08.04	
84.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1	10.04	
85.	Техника остановки мяча под подошву	1	11.04	
86.	Контрольный урок - наклон вперед из и.п. стоя.	1	15.04	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
87.	Передача и остановка мяча.	1	17.04	
88.	Контрольный урок подтягивание. Удары по воротам. Учебная игра мини- футбол.	1	18.04	
89.	Удары по воротам	1	22.04	
90.	Учетный урок. Поднимание туловища.	1	24.04	
91.	Учебная игра мини- футбол	1	25.04	
Легкая атлетика		5 ч.		
92.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	27.04	
93.	Учетный урок челночный бег 3x10.	1	02.05	
94.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок. Бег 30 м. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	06.05	
95.	Учетный урок прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	08.05	
96.	Контрольный урок бег 2000 м.	1	13.05	
Лапта				
97.	Лапта. Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1	15.05	
98.	Техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху.	1	16.05	
99.	Перемещения в защите и нападении.	1	20.05	
100.	Тактические действия защитников в игре.	1	22.05	
101.	Учетный урок метание малого мяча. Тактические действия нападающих в игре.	1	23.05	
102.	Игра в Лапту.	1	27.05	