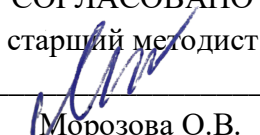


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол от
«25» августа 2020 г № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Морозова О.В.
28 августа 2020г

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская
СОШ №2"
от «31» августа 2020г №
78/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

название предмета

класс _____ 5 _____

учителя Булатова Николая Владимировича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

Аннотация

**к рабочей программе по физической культуре, 5 класс
учителя Булатова Николая Владимировича
на 2020/2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для _5_ класса составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;
3. Примерная Основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 15.06.2016 № 90/10 - ОД;
5. Авторская программа: В. И. Лях, А. А. Зданевич. Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы, Просвещение, 2010г
6. Учебный план основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Балаганская школа- детский сад на 2020_/2021__ учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2019 № 78/1- ОД.
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2»- отделение Балаганская школа - детский сад на 2020_/2021_ учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1- ОД.

В учебном плане основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часа в год и 1 час внеурочной деятельности(спортивные игры баскетбол)- в год 34 часа.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской. В начале учебного года на уроках отводится время на организацию стартового контроля уровня физической подготовленности, с целью оценки степени готовности каждого ученика и класса в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления состояния физической подготовленности. Также планируется урок для организации промежуточной аттестации (контроля уровня физической подготовленности) по предмету за курс 5 класса в конце учебного года.

Программный материал имеет две части- базовую и вариативную. Программа по физкультуре для 5 класса структурно состоит из следующих разделов: -легкая атлетика;
-спортивные игры,
-лыжная подготовка;
-подвижные игры,
-гимнастика.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической личности школьника. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья формирование у учащихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и

корректирующей направленностью, освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их истории, современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни. В рамках междисциплинарной интеграции запланированного проведения интегрированных уроков

Интегрированные учебные занятия

№ урока	Планируемые сроки проведения	Темы интегрированного учебного занятия	Интегрируемые предметы, темы
85	15 мая	Олимпийские игры, символика	История

Решение задач физического воспитания учащихся направлено : - на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- на освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- на воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура, Просвещение. 2013

Планируемые результаты

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в актив-ный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Тематическое планирование 5 класс

№ у.09.20рока	Дата проведения	Тема урока
Легкая атлетика (11 ч)		
1	03.09.20	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры. Беговые упражнения; развитие скоростных качеств.
2	04.09.20	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками». Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
3	07.09.20	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета
4	10.09.20	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
5	11.09.20	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
6	14.09.20	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств
7	17.09.20	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонталь.
8	18.09.20	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
9	21.09.20	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
10	24.09.20	Бег на средние дистанции
11	25.09.20	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
Кроссовая подготовка (9 ч)		
13	28.09.20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

14	01.10.20	Равномерный бег (10 мин).
15	02.10.20	Равномерный бег (12 мин)
16	05.10.20	Чередование бега с ходьбой
17	08.10.20	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору
18	09.10.20	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору
19	12.10.20	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий
20	15.10.20	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий
21	16.10.20	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (2 км)
Гимнастика (18 ч)		
22	19.10.20	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колону
23	22.10.20	Перестроение из колонны по одному в колонны. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).
24	23.10.20	Перестроение из колонны по одному в колонны. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).
25	09.11.20	Перестроение из колонны по одному в колонны. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).
26	12.11.20	Перестроение из колонны по одному в колонны. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).
27	13.11.20	Перестроение из колонны по одному в колонны. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).
28	16.11.20	Опорный прыжок. Строевые упражнения
29	19.11.20	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках
30	20.11.20	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках
31	23.11.20	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках
32	26.11.20	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках
33	27.11.20	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках
34	30.11.20	Акробатика
35	03.12.20	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
36	04.12.20	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «кто обгонит?». Развитие силовых способностей
37	07.12.20	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «два лагеря». Развитие силовых способностей
38	10.12.20	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
39	11.12.20	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «прыгуны и пятнашки» Развитие силовых

		способностей
Спортивные игры (24 ч)		
40	14.12.20	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол Волейбол.
41	17.12.20	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
42	18.12.20	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
43	21.12.20	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
44	24.12.20	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б -
45	25.12.20	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
46	11.01.21	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
47	14.01.21	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
48	15.01.21	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
49	18.01.21	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
50	21.01.21	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
51	22.01.21	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
52	25.01.21	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
53	28.01.21	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола
54	29.01.21	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
55	01.02.21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола

56	04.02.21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
57	05.02.21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
58	08.02.21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
59	11.02.21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований
60	12.02.21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований
61	15.02.21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований
Лыжная подготовка (16 ч)		
62	18.02.21	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м
63	19.02.21	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м
64	22.02.21	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м
65	25.02.21	Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м
66	26.02.21	Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м
67	01.03.21	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном
68	04.03.21	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном
69	05.03.21	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение

		плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью
70	11.03.21	Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности
71	12.03.21	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков
72	15.03.21	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков
73	18.03.21	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков
74	19.03.21	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.
75	29.03.21	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.
76	01.04.21	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.
77	02.04.21	Второе соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Итоги уроков л/п, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить уч-ся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме.
Спортивные игры (5 ч)		
78	05.04.21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
79	08.04.21	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
80	09.04.21	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
81	12.04.21	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
82	15.04.21	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

Легкая атлетика (19 ч)		
83	16.04.21	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
84	19.04.21	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
85	22.04.21	Спринтерский бег, эстафетный бег
86	23.04.21	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.
87	23.04.21	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета
88	26.04.21	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
89	29.04.21	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки
90	30.04.21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
91	03.05.21	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
92	06.05.21	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
93	07.05.21	ГТО. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
94	10.05.21	ГТО. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
95	13.05.21	ГТО. Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
96	14.05.21	ГТО. Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости
97	17.05.21	ГТО. Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости
98	20.05.21	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
99	21.05.21	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости
100	24.05.21	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости
101	27.05.21	Промежуточная аттестация (итоговый контроль уровня физической подготовленности)
102	28.05.21	Анализ промежуточной аттестации (итогового контроля уровня физической подготовленности)
	ИТОГО	102ч

