**5 КЛАСС СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы**

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

**Приёмы закаливания**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Волейбол**

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

**Баскетбол**

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

**Гимнастика**

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

**Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

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

**Стержневые линии:**

**учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности

Физические упражнения

Мальчики

Девочки

Скоростные

Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с

9.2

10.2

Силовые

Прыжок в длину с места, см

180

165

Сгибание рук в висе, кол-во раз

Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз

-

18

К выносливости

Бег 2000м

8.50

10.20

К координации

Последовательное выполнение пяти кувырков, с

10.0

14.0

Броски малого мяча в стандартную мишень, м

10.0

12.0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5 класса **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии****успеваемости*характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости***определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим*** физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**Оценка 5(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

За не понимание и незнание материала программы

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

**Оценка 5(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка 5(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

Учащийся **умеет:**

- самостоятельно организовать место занятий;

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

**Учащийся:**

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

**Оценка 5(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год***производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/

№

т е м а б е с е д ы

На каком

уроке

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9. 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Техника безопасности во время занятий физической культурой

Дыхание во время выполнения физических упражнений

Питание и питьевой режим

Двигательный режим

Пагубность вредных превычек

Режим дня школьника

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека

Значение напряжения и расслабления мышц

Личная гигиена

Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток

Основные причины травматизма

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость

Виды легкой атлетики

Основные требования к одежде и обуви

Значение здорового образа жизни для человека

Мир Олимпийских игр

Требования к температурному режиму

Понятие об обморожении

Профилактика плоскостопия

Профилактика близорукости

Профилактика простуды

Поведение в экстремальных ситуациях

Элементы самомассаж

Основы аутогенной тренировки

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **5** КЛАССА

п/№

Вид программного материала

Кол-во

часов

1

четверть

2

четверть

3

четверть

4

четверть

1

Основы знаний

В процессе урока

2

Легкая атлетика

20

13

11

3

Подвижные и спортивные игры(лапта, баскетбол, волейбол)

45

45

4

Гимнастика с элементами акробатики

18

18

5

кроссовая подготовка

19

19

Всего часов:

102

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование.**  **Физкультура. 5 класс.**  **(3 раза в неделю, всего 102 часа).** | | | | |
| **Раздел**  **программы** | | **№**  **урока** | Элементы содержания | **Кол-во**  **часов** |
| Лёгкая атлетика | спринтерский и эстафетный бег | 1 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. 2. Высокий старт. 3. Бег с ускорением. 4. Встречная эстафета. | 1 час |
| 2 | 1. Высокий старт. 2. Бег с ускорением. 3. Круговая эстафета. 4. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 час |
| 3 | 1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Встречная эстафета. | 1 час |
| 4 | 1. Высокий старт. 2. Бег с ускорением. 3. Финиширование. 4. Передача эстафетной палочки. | 1 час |
| 5 | 1. Бег на результат 60м. | 1 час |
| прыжок в длину,  метание малого мяча | 6 | 1. Отталкивание в прыжке в длину «согнув ноги». 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 час |
| 7 | 1. Подбор разбега в прыжке в длину. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 час |
| 8 | 1. Приземление в прыжке в длину с 7-9 шагов разбега. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 час |
| 9 | 1. Прыжок с длину с 7-9 шагов разбега на оценку за технику выполнения. 2. Метание в горизонтальную цель. | 1 час |
| бег на средние дист. | 10 | 1. Бег в равномерном темпе 1000м. 2. Подвижная игра «Салки». | 1 час |
| 11 | 1. Бег в равномерном темпе 1000м. 2. Подвижная игра «Салки маршем». | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий | 12 | 1. Равномерный бег (10 мин.). 2. Подвижная игра «Невод». | 1 час |
| 13 | 1. Равномерный бег (12 мин.). 2. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». | 1 час |
| 14 | 1. Равномерный бег (12 мин.). 2. Подвижная игра «Паровозики». | 1 час |
| 15 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Преодоление препятствий. 3. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 час |
| 16 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Преодоление препятствий. 3. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 час |
| 17 | 1. Равномерный бег. 2. Преодоление препятствий. 3. Подвижная игра «Команда быстроногих». | 1 час |
| 18 | 1. Равномерный бег (17 мин.) 2. Преодоление препятствий. 3. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». | 1 час |
| 19 | 1. Равномерный бег (17 мин.) 2. Преодоление препятствий. 3. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 час |
| 20 | 1. Бег по пересеченной местности 2км на оценку без учета времени. 2. Подвижная игра «Пятнашки маршем». | 1 час |
| Гимнастика | висы,  строевые упражнения | 21 | 1. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). 3. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | 1 час |
| 22 | 1. Перестроения в колонне. 2. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). 3. Подвижная игра «Светофор». | 1 час |
| 23 | 1. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). 2. Подвижная игра «Фигуры». | 1 час |
| 24 | 1. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). 2. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 час |
| 25 | 1. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). 2. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | 1 час |
| 26 | 1. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки) на оценку за технику выполнения. 2. Подтягивание в висе на результат. | 1 час |
| опорный прыжок,  строевые упражнения | 27 | 1. Перестроения в колонне. 2. Вскок в упор присев. 3. Соскок прогнувшись. 4. Подвижная игра «Удочка». | 1 час |
| 28 | 1. Перестроения в колонне. 2. Вскок в упор присев. 3. Соскок прогнувшись. 4. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 час |
| 29 | 1. Перестроения в колонне. 2. Прыжок ноги врозь. 3. Подвижная игра «Кто обгонит» | 1 час |
| 30 | 1. Перестроения в колонне. 2. Прыжок ноги врозь. 3. Подвижная игра «Прыгуны в пятнашки». | 1 час |
| 31 | 1. Перестроения в колонне. 2. Прыжок ноги врозь. 3. Подвижная игра «Удочка». | 1 час |
| 32 | 1. Перестроения в колонне. 2. Прыжок ноги врозь на оценку за технику выполнения. 3. Подвижная игра «Кто обгонит». | 1 час |
| акробатика | 33 | 1. Строевой шаг. 2. Кувырок вперед. 3. Эстафеты. | 1 час |
| 34 | 1. Строевой шаг. 2. Кувырок вперед. 3. Подвижная игра «Два лагеря». | 1 час |
| 35 | 1. Строевой шаг. 2. Кувырки вперед и назад. 3. Подвижная игра «Смена капитана». | 1 час |
| 36 | 1. Строевой шаг. 2. Кувырки вперед и назад. 3. Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1 час |
| 37 | 1. Кувырки вперед и назад на оценку за технику выполнения. 2. Стойка на лопатках. 3. Подвижная игра «Челнок». | 1 час |
| 38 | 1. Кувырки вперед и назад. 2. Стойка на лопатках на оценку за технику выполнения. 3. Эстафеты с обручем. | 1 час |
| Спортивные игры | волейбол | 39 | 1. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. 2. Стойка и передвижения в стойке. 3. Передача сверху вперед. 4. Эстафета с элементами волейбола. | 1 час |
| 40 | 1. Стойка и передвижения в стойке. 2. Передача сверху вперед. 3. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 час |
| 41 | 1. Передача сверху над собой и вперед.  2. Встречные эстафеты.  3. Подвижная игра «Летучий мяч». | 1 час |
| 42 | 1. Стойка и передвижения в стойке на оценку за технику выполнения. 2. Передача сверху над собой и вперед. 3. Подвижная игра «Летучий мяч». | 1 час |
| 43 | 1. Передача сверху после передачи. 2. Линейные эстафеты. 3. Подвижная игра «Летучий мяч». | 1 час |
| 44 | 1. Стойка и передвижения в стойке. 2. Передача сверху на месте. 3. Встречные эстафеты. 4. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 час |
| 45 | 1. Стойка и передвижения в стойке. 2. Передача сверху после передачи. 3. Линейные эстафеты. 4. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 час |
| 46 | 1. Передача сверху на месте и после передачи. 2. Прием мяча снизу над собой. 3. Мини-волейбол. | 1 час |
| 47 | 1. Стойка игрока. 2. Прием мяча снизу над собой. 3. Эстафеты. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| 48 | 1. Передача сверху на оценку за технику выполнения. 2. Прием мяча снизу над собой. 3. Мини-волейбол. | 1 час |
| 49 | 1. Прием снизу над собой. 2. Эстафеты. 3. Мини-волейбол. | 1 час |
| 50 | 1. Передвижения в стойке. 2. Прием снизу на сетку. 3. Эстафеты. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| 51 | 1. Передача сверху в парах. 2. Прием снизу над собой. 3. Эстафеты. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| 52 | 1. Передвижения в стойке. 2. Прием снизу на сетку. 3. Нижняя прямая подача. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| 53 | 1. Передача мяча сверху в парах. 2. Прием снизу на оценку за технику выполнения. 3. Нижняя прямая подача. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| 54 | 1. Передвижения в стойке. 2. Передача сверху в парах. 3. Нижняя прямая подача. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| 55 | 1. Передача сверху в парах. 2. Прием снизу на сетку. 3. Нижняя прямая подача. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| 56 | 1. Передача сверху в парах. 2. Прием снизу над собой и на сетку. 3. Нижняя прямая подача на оценку за технику выполнения. 4. Мини-волейбол. | 1 час |
| баскетбол | 57 | 1. Стойка и передвижения игрока. 2. Остановка прыжком. 3. Ведение на месте. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 58 | 1. Стойка и передвижения игрока. 2. Ведение на месте. 3. Мини-баскетбол. 4. Терминология баскетбола. | 1 час |
| 59 | 1. Стойка и передвижения игрока. 2. Ведение на месте с разной высотой. 3. Ловля от груди. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 60 | 1. Стойка и передвижения игрока на оценку за технику выполнения. 2. Бросок от головы. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 61 | 1. Остановка прыжком. 2. Ловля от груди. 3. Решение задач игровой и соревновательной деятельности. | 1 час |
| 62 | 1. Ведение в движении. 2. Остановка прыжком. 3. Ловля от груди. 4. Мини-баскетбол. 5. Правила соревнований. | 1 час |
| 63 | 1. Остановка двумя шагами. 2. Ловля от груди. 3. Бросок от головы. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 64 | 1. Ведение на месте на оценку за технику выполнения. 2. Остановка двумя шагами. 3. Бросок от головы. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 65 | 1. Ведение с изменением скорости. 2. Ловля от груди в квадрате. 3. Бросок снизу в движении. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 66 | 1. Стойка и передвижения игрока. 2. Бросок снизу в движении. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 67 | 1. Ведение с изменением скорости. 2. Бросок снизу в движении. 3. Позиционное нападение (5:0). 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 68 | 1. Стойка и передвижения игрока. 2. Позиционное нападение (5:0). 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 69 | 1. Ведение с изменением направления на оценку за технику выполнения.    1. Бросок снизу в движении.    2. Позиционное нападение (5:0).    3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 70 | 1. Ведение с изменением скорости и высоты. 2. Бросок снизу после ловли. 3. Позиционное нападение (5:0). 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 71 | 1. Ведение с изменением скорости. 2. Сочетание приемов: ведение – остановка - бросок. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 72 | 1. Ведение с изменением высоты. 2. Позиционное нападение через скрестный выход. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 73 | 1. Бросок снизу в движении на оценку за технику выполнения. 2. Позиционное нападение через скрестный выход. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 74 | 1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Бросок от плеча. 3. Нападение быстрым прорывом. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 75 | 1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Сочетание приемов: ведение – остановка - бросок. 3. Нападение быстрым прорывом. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 76 | 1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Бросок от плеча. 3. Сочетание приемов: ведение – остановка - бросок. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 77 | 1. Бросок от плеча с места на оценку за технику выполнения. 2. Нападение быстрым прорывом. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 78 | 1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Бросок от головы. 3. Взаимодействие двух игроков. 4. Нападение быстрым прорывом. | 1 час |
| 79 | 1. Бросок от головы в движении. 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 80 | 1. Бросок от головы в движении. 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. 3. Нападение быстрым прорывом. | 1 час |
| 81 | 1. Вырывание и выбивание мяча. 2. Нападение быстрым прорывом. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 82 | 1. Бросок от плеча в движении на оценку за технику выполнения. 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. 3. Нападение быстрым прорывом. | 1 час |
| 83 | 1. Бросок от плеча в движении. 2. Взаимодействие двух игроков через заслон. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий | 84 | 1. Равномерный бег (10 мин.). 2. Преодоление препятствий. 3. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 час |
| 85 | 1. Равномерный бег (12 мин.). 2. Преодоление препятствий. 3. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 час |
| 86 | 1. Равномерный бег (13 мин.). 2. Бег в гору. 3. Подвижная игра «Посадка картошки». | 1 час |
| 87 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Бег в гору. 3. Подвижная игра «Посадка картошки». | 1 час |
| 88 | 1. Равномерный бег (16 мин.). 2. Бег в гору. 3. Подвижная игра «Салки маршем». | 1 час |
| 89 | 1. Равномерный бег (17 мин.). 2. Бег в гору. 3. Подвижная игра «Салки маршем». | 1 час |
| 90 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Бег по разному грунту. 3. Подвижная игра «Наступление». | 1 час |
| 91 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Бег по разному грунту. 3. Подвижная игра «Невод». | 1 час |
| 92 | 1. Равномерный бег (18 мин.).    1. Бег 2км на оценку без учета времени.    2. Подвижная игра «Невод». | 1 час |
| Легкая атлетика | бег на средн. дист. | 93 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Бег в равномерном темпе (1км). | 1 час |
| 94 | 1. Бег 1км на результат. | 1 час |
| спринтерский бег,  эстафетный бег | 95 | 1. Высокий старт. 2. Бег с ускорением. 3. Встречная эстафета. 4. Старты из различных положений. | 1 час |
| 96 | 1. Высокий старт. 2. Бег с ускорением. 3. Бег по дистанции. 4. Встречная эстафета. | 1 час |
| 97 | 1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 час |
| 98 | 1. Бег 60м. 2. Эстафета по кругу. 3. Передача эстафетной палочки. | 1 час |
| 99 | 1. Бег 60м на результат. 2. Эстафета по кругу. | 1 час |
| прыжок в высоту, метание малого мяча | 100 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Метание на заданное расстояние. | 1 час |
| 101 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Метание на дальность. | 1 час |
| 102 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Метание на дальность. | 1 час |