

Рабочая программа по физкультуре для 5 класса разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. Учебник: Физическая культура. 5 класс А.П. Матвеев; М.: Просвещение, 2015

Тематическое планирование уроков физкультуры для 5 класса

№ урока	Содержание учебного предмета		Планируемые результаты
1.	Техника высокого старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Дистанция 60 метров.	Инструктаж по техника безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Терминология спринтерского бега.	Знать технику безопасности. Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров.
2.	Техника высокого старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Дистанция 60 метров. Эстафетный бег.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Развивать скоростные качества Старт с опорой на одну руку; подводящие и специальные беговые и прыжковые упражнения, про бегание 60 метров максимальной скоростью. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки.	Знать технику безопасности. Уметь правильно выполнять основные движения в беге с передачей эстафетной палочки.
3.	Игра в футбол	Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в футбол Взаимопонимание партнеров во время учебной игры в футбол	Уметь развивать скорость, владение мячом.
4.	Бег на длинные дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Освоение техники бега с преодолением препятствий.	Уметь развивать скорость, правильно выполнять основные движения в прыжке.
5.	Метание малого мяча с трех шагов разбега	Повторить технику малого мяча с трех шага разбега. Развивать скоростную выносливость.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча
6.	Игра в лапту	Гигиенические требования, предъявляемые к одежде для занятий на улице. Развитие скоростно-силовых качеств Воспитание коллективизма в процессе игры. Различные подачи, передачи,	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе.

		броски мяча, ловля мяча одной и двумя руками; воспитание коллективизма и взаимопонимания во время учебной игры в лапту.	
7.	Отталкивание в прыжках в длину с места, с разбега.	Специальные беговые упражнения . ОРУ. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину..	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, бегать в равномерном темпе.
8.	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега	Совершенствовать технику метания малого мяча с 3-х шагов разбега. Развивать скоростные качества. Метание мяча с 3-х шагов, пробегание коротких отрезков до 30 м с максимальной скоростью.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, прыжках.
9.	Подвижные игры и эстафеты	Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице. Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет. Различные беговые, прыжковые упражнения, метание малого мяча в цель и на дальность; упражнения на развитие внимания.	Знать технику безопасности. Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе
10.	Бег 60 м на результат	Оценить бег 60 м на время со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Совершенствовать отталкивание в прыжках в длину.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.
11.	Бег 1500 м на результат	Учет бега 1500 м на результат. Развивать скоростно-силовые качества во время игры в футбол..	Уметь бегать на дальние дистанции в равномерном темпе.
12.	Игра в футбол	Первая медицинская помощь при травмах внимания во время учебной игры в футбол. Прием мяча, передачи, обводка (финты), удары по воротам; взаимопонимание.-	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе.
13.	Баскетбол. Основные правила. Передвижение в стойке баскетболиста.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Беговые упражнения . ОРУ. Передвижение в стойке баскетболиста.	Знать технику безопасности. Уметь владеть мячом в процессе игры.
14.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Беговые упражнения . ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом;	Уметь владеть мячом в процессе игры.

15.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Беговые упражнения . ОРУ Повторить стойки передвижения, остановку двумя шагами. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в .	Уметь владеть мячом в процессе игры.
16	Ловля мяча после отскока от пола.	Беговые упражнения . ОРУ Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Ловля мяча после отскока от пола.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой..	Уметь владеть мячом в процессе игры.
18.	Игра во флорбол	Беговые упражнения. ОРУ. Правила игры во флорбол. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
19.	Ведение мяча правой и левой рукой.	Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
20.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места..	Беговые упражнения. ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
21.	Игра в пионербол	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в пионербол. Помощь и взаимовыручка во время игры. Тактические действия при нападении во время учебной игры в пионербол.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
22.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места..	Беговые упражнения. ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места..	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
23.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места..	Беговые упражнения . ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места..	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
24.	Подвижные игры и эстафеты	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, взаимопомощи во время подвижных игр и эстафет.	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе
25.	Основные правила игры в баскетбол.	Беговые упражнения. ОРУ. Броски мяча в корзину. Основные правила игры в баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
26.	Ведение мяча на закрепление.	Беговые упражнения. ОРУ. Ведения мяча.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
	Игра в баскетбол.	Беговые упражнения. ОРУ.	Уметь владеть мячом (держать,

27.		Ведения мяча.	передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
28.	Техника кувырка вперед в группировке, вперед ноги скрестно.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить перекаты вперед-назад, сохраняя полную группировку; кувырок вперед с помощью и самостоятельно. Технику кувырка вперед Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы.
29.	Техника кувырка назад	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучить два кувырка вперед слитно. Повторить технику кувырка назад. Два кувырка вперед слитно, выполняя первый кувырок несколько энергичнее; кувырок назад на наклонной плоскости; кувырок назад с помощью и самостоятельно.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы
30.	Играть в баскетбол	Совершенствование ранее изученных элементов и приемов баскетбола (ведение, передачи, броски) во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
31.	«Мост» из положения стоя с помощью.	Ознакомить с техникой выполнения «моста» из положения стоя с помощью.	Уметь выполнять акробатические элементы
32.	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Кувырок назад в стойку на одном колене самостоятельно; «мост» из положения стоя с помощью (помогают двое учеников, которые сцепив руки, поддерживают под спину); лежа на спине поднимание прямых ног до касания носками пола за головой.	Уметь выполнять акробатические элементы
33.	Игра в пионербол	Первая медицинская помощь при переломах. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. Командные тактические действия в защите во время учебной игры в пионербол	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
34.	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Кувырок назад в стойку на одном колене самостоятельно; «мост»	Уметь выполнять акробатические элементы

		из положения стоя с помощью (помогают двое учеников, которые сцепив руки, поддерживают под спину); лежа на спине поднимание прямых ног до касания носками пола за головой	
35.	«Мост» из положения стоя с помощью.	Мост из положения стоя с помощью.	Уметь выполнять акробатические элементы
36.	Подвижные игры и эстафеты	Комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств с помощью подвижных игр. Разучить игру «Боевые петухи».	Уметь выполнять упражнения в равновесии Играть игры с бегом, прыжками.
37.	Техника подъема переворотом в упор	Совершенствовать размахивание в упоре(м) и вися(д). Выполнение на оценку подъема переворотом	Уметь выполнять акробатические элементы
38.	Упражнения на брусьях (мальчики) и бревне(девочки).	Упражнения на брусьях (мальчики) и бревне(девочки).	Уметь выполнять акробатические элементы
39.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейки.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейки. Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия .	Уметь выполнять акробатические элементы
40	Лазание по канату в два приема	Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Лазание по канату в два приема	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы.
41.	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Ознакомить с опорным прыжком через козла «ноги врозь». Упражнения на бревне (девочки); лазание по канату в два приема; из упора лежа - толчком ног перейти в упор стоя согнувшись - ноги врозь, а затем быстро выпрямиться лазание по канату в два приема	Уметь выполнять акробатические элементы
42	Игра в баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия - персональная защита. Комплекс упражнений для утренней зарядки с отягощениями	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
43.	Лазание по канату в два приема	Выполнение упражнений на бревне (девочки); лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять акробатические элементы

44.	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Уметь выполнять акробатические элементы	
у 45.	Лазание по канату в два приема	Выполнение на оценку техники лазания по канату в два приема; опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь» с помощью и самостоятельно	Уметь выполнять акробатические элементы
46.	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Выполнение техники опорного прыжка через козла в ширину «ноги врозь»; правила преодоления гимнастической полосы препятствий.	Уметь выполнять акробатические элементы
47.	Игра в пионербол	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. Командные тактические действия в защите во время учебной игры в пионербол	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
48.	Гимнастическая полоса препятствий	Первая медицинская помощь при кровотечениях Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические упражнения, упражнения на снарядах, опорные прыжки.	
49.	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход Т.С.-ИОТ-019	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Техника попеременного двухшажного хода Техника одновременного одношажного хода	Уметь выполнять основы лыжного хода.
50.	Основы лыжного хода. Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный лыжный ход.	Влияние занятий лыжным спортом на здоровье. Повторить технику попеременного двухшажного хода Ознакомить с техникой одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
51.	Техника подъема в гору «елочкой». Одновременный одношажный ход.	Ознакомить с техникой подъема в гору «елочкой», Разучить технику одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
52.	Одновременный двухшажный лыжный ход	Техника безопасности при выполнении подъемов в гору. Разучит технику попеременного двухшажного хода Одновременный двухшажный лыжный ход	Уметь выполнять основы лыжного хода.
53.	Попеременный двухшажный ход. Поворот при спуске	Повторить двухшажный ход. одновременный одношажный ход.	Уметь выполнять основы лыжного хода.

	«полуплугом»	Ознакомить с техникой поворота при спуске «полуплугом». Развивать выносливость. Одновременный одношажный ход - скольжение на равнине на расстоянии 40-50 м с наименьшим количеством отталкиваний; подъем «елочкой» на пологом подъеме; спуск «полуплугом» по линии склона; прохождение дистанции до 2 км, используя попеременный двухшажный ход.	
54.	Прием и передача мяча сверху	Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры, Прием и передача мяча сверху.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
55.	Одновременный одношажный ход, двухшажный. Подъем в гору «елочкой».	Повторить технику одновременного одношажного, двухшажного хода. Повторить технику подъема в гору «елочкой». Развивать координацию движений. Прохождение дистанции до 4 км в невысоком темпе.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
56.	Прием и передача мяча снизу.	Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры, Передача мяча сверху. Ознакомление с техникой передачи мяча снизу.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
57.	Попеременный двухшажный ход. Поворот при спуске «полуплугом».	Передвижение попеременным двухшажным ходом по равнине; поворот «полуплугом» влево и остановка, поворот «полуплугом» вправо и остановка; на равнине - прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
58.	Комбинированные сочетания попеременных ходов.	Первая медицинская помощь при обморожениях. Комбинированные сочетания попеременных ходов.	Уметь развивать скорость, силовые качества, координацию во время подвижных игр
59.	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъем в гору «елочкой».	Выполнение на оценку техники передвижения одновременным одношажным, двухшажным ходом; подъем «елочкой» в крутую гору; прохождение дистанции до 4 км, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.

60.	Прямая нижняя подача.	Выполнение прямой нижней подачи. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	Уметь выполнять прямую нижнюю подачу.
61.	Попеременный двухшажный ход. Поворот при спуске «плугом»	Выполнение попеременного двухшажного хода. Поворот при спуске «полуплугом».	Уметь выполнять основы лыжного хода.
62.	Передача мяча сверху через сетку.	Выполнение передачи мяча сверху через сетку.	Уметь выполнять передачу мяча через сетку.
63.	Прохождение дистанции 2 км на результат	Выполнение контрольных тестов.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
64.	Игра в пионербол.	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры. Командные действия в игре в пионербол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
65.	Подъем в гору «елочкой»	Выполнение техники подъема «елочкой» на горе средней крутизны на оценку; прохождение дистанции до 6 км по средне-пересеченной местности с ускорениями на отдельных отрезках.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
66.	Подвижные игры и эстафеты	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Разучить игру «Пятнашки (салки)».	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.
67.	Поворот при спуске «плугом».	Выполнение на оценку техники поворота при спуске «полуплугом»; прохождение дистанции до 6 км в средней темпе, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
68.	Коньковый без толчков руками	Методика проведения самостоятельных занятий лыжным спортом. Повторить лыжные ходы одновременные и попеременные. Коньковый ход без толчков руками.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
69.	Повороты: переступанием, махом, в движении.	Классификация лыжных ходов. Коньковых ход без толчков. Повороты: переступанием, махом, в движении.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
70.	Коньковый с попеременной и одновременной работой рук.	Коньковых ход без толчков. Повороты: переступанием, махом, в движении.	Уметь выполнять основы лыжного хода.

		Коньковый с попеременной и одновременной работой рук.	
71.	Способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж.	Коньковый с попеременной и одновременной работой рук. Прохождении дистанции до 5 км. Способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
72.	Торможение падением. Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах.	Повторение способы торможения. е палками сбоку и между лыж, падением. Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
73.	Игра в пионербол.	Повторить приемы подачи мяча. Командные действия в игре в пионербол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
74.	Техника преодоление препятствий на лыжах (канав, кустов, обрывов, изгородей).	Техника преодоление препятствий на лыжах (канав, кустов, обрывов, изгородей). Повторение пройденного материала на лыжах. Прохождении дистанции до 5 км.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
75.	Прохождении дистанции 2 км. на оценку.	Прохождение дистанции 2 км на результат; подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
76.	Подвижные игры и эстафеты	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет
77.	Прямая нижняя подача.	ОРУ в движении. Приемы подачи мяча. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
78.	Игра пионербол.	Повторить приемы подачи мяча. Командные действия в игре в пионербол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
79.	Преодоление планки в прыжках в высоту Т.С. -ИОТ-018. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту. Преодоление планки с трех шагов разбега (место толчка обозначить); учить правильным движениям маховой и толчковой ногой, выполняя прыжок с небольшого разбега.	Знать технику безопасности Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
80.	Техника прыжка в высоту в целом.	Повторить технику преодоления планки. Совершенствовать технику	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.

		прыжка в высоту в целом. Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений.	
81.	Играть в баскетбол	Взаимодействия игроков при игре в защите; выполнение ранее изученных элементов и приемов во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
82.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.	Специальные прыжковые упражнения; выполнение на оценку техники преодоления планки; прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
83.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди Т.С.-ИОТ -021	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди бросок мяча в кольцо со средней дистанции удобным способом (двумя руками от груди и головы, одной от плеча и головы).	Знать технику безопасности Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
84.	Игра в, пионербол	В чем выражается взаимосвязь физической культуры личности с общей культурой общества. Индивидуальные действия игроков в защите во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
85.	Ведение мяча левой и правой рукой.	Ведение мяча правой и левой рукой при беге в среднем темпе; передача мяча двумя руками от груди в движении (шагом) в парах; бросок мяча после ведения и двух шагов из-под кольца - схема движений.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
86.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места..	Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
87.	Подвижные игры и эстафеты.	Зачем отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий. Разучить игру «Колесо». Развивать координацию движений.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.
88.	Передача мяча в движении в парах.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости передвижения; выполнение на	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.

		оценку передачи двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо в движении (после ведения и двух шагов).	
89.	Учебная игра в баскетбол.		1
90.	Игра в баскетбол.	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов силовых качеств, тактической подготовки во время учебной игры в баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
91.	Техника метания малого мяча с 3-х шагов разбега Т.С.-ИОТ-018	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить технику метания малого мяча с 3-х шагов разбега. Совершенствовать отталкивание в прыжках в длину.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь выполнять основные движения в метании мяча.
92.	Техника прыжка в длину в целом.	Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Повторить метание мяча с разбега. Развивать скоростные качества.	Уметь выполнять основные движения в метании мяча, прыжках.
93.	Игра в футбол.	Тактические действия игроков в нападении Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение) в процессе игры.
94.	Бег 60 м на результат	Выполнение на оценку бега 60 м с высокого старта; метание малого мяча с 3-ти шагов разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом.	Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью.
95.	Развитие быстроты Мальчики 4-10 м. Девочки 3-10 м.	Влияние занятий физическими упражнениями на вредные привычки. ОРУ в движении. Развитие быстроты Мальчики 4-10 м. Девочки 3-10 м.	Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью.
96.	Подвижные игры и эстафеты	Основные формы занятий физической культурой. ОРУ. Повторить ранее разученные любимые подвижные игры учащихся. Подтягивание.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.

97.	Бег 1000 м на результат.	Специальные беговые упражнения; бег 1000 м на результат; совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол	Уметь бегать в равномерном темпе.
98.	Челночный бег 3-10 м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3-10 м. Совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью.
99.	Игра в Ляпту	ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Игра в Ляпту.	Уметь бегать с максимальной скоростью.
100..	Передвижение в вися на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.	ОРУ, бег 1000 м., Передвижение в вися на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.	Уметь передвигаться в вися на «рукоходе».
101		Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями во время летних каникул. Проверить физическую подготовленность учащихся: сдача нормативов в прыжках в длину с места и в подтягивании на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине.	Знать технику безопасности.
102.		Подведение итогов за учебный год. Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летний период. Игра в футбол.	Подведение итогов за учебный год.