Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозерка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано
Педагогическим советом
28.08.2021г.
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 126
01.09.2021г.
Директор школы
_____Левшина В.В.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

5 класса

На 2021 – 2022 учебный год

Учитель: Долгорук Антонина Александровна

ПЕСЧАНООЗЕРКА 2021г

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для 5 класса общеобразовательной основной школы составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ об утверждении учебного плана от 28.08.2021 года № 97;
2. Приказ об утверждении программы воспитания от 28.06.2021 года № 96;
3. Приказ об организации учебного процесса от 28.08.2021 года № 99;
4. Приказ об утверждении рабочих программ от 01.09.2021 года № 126.

Предмет «Физическая культура» является основной физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядка и т.п) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работы по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности.

Программа рассчитана на 102 часа в год 3 часа в неделю. Фактическое количество часов определяется календарным учебным графиком. Построение учебного содержания курса осуществляется последовательно от общего к частному с учетом реализации внутрипредметных и метопредметных связей.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5 класса. В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изложения ОБЖ на уровне основного общего образования, в ней так же заложены предусмотренные стандартом возможности формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. На основании требований ФГОС ООО в образовательной деятельности предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи обучения. В основу положено взаимодействие научного, гуманистического, культурологического, историко-проблемного, компетентностного подходов.

УМК:

Физическая культура М.Я. Виленский, В.И. Лях. 5-9 классы: Москва.: Просвещение , 2017г

1. Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

Формировать здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта: видах дыхания, значение питания, мерах предупреждения простудных заболеваний, планирование двигательного режима на день, самоконтроле, правилах безопасности при выполнении упражнений.

Получит возможность научиться выполнять индивидуальные подобранные комплексы, организовывать тренировочную и игровую деятельность, осуществлять самоконтроль в процессе занятий, использовать приобретенные знания и умения в

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

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

Волейбол. Развитие скорости, координации движения.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

3. Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
Легкая атлетика	14	Урок здоровья. Эстафета «Мы против наркотиков»
Гимнастика	10	-
Баскетбол	17	-
Волейбол	27	-
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	34	Кросс, посвященный победе советского народа в ВОВ
Итого	102	

4. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	02.09		Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.
2.	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	1	06.09		ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.
3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. Круговая эстафета.	1	07.09		ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
4.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	09.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х20 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.

					Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые».
5.	Бег-30 м .Низкий старт и стартовый разгон.	1	13.09		ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Развитие скоростных качеств.
6 7.	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	2	14.09 16.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.
8.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	20.09		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные прыжковые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч».
9.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м.	1	21.09		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч»
10 11.	Челночный бег 3х10м/с. Челночный бег 3х10м/с.	2	23.09 27.09		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м – на результат.

					Подвижная игра «попади в мяч».
12.	Прыжок в длину с места.	1	28.09		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
13 14.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	2	30.09 11.10		ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.
15.	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	12.10		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса.
16.	Акробатика. Кувырок назад.	1	14.10		Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Игра – эстафета с кувырками вперёд. Наклона вперёд из положения, сидя.
17.	Акробатика. Кувырок вперёд.	1	18.10		Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках,

					упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками. Подвижная игра «два лагеря». Развитие гибкости.
18.	Строевые упражнения. Акробатика.	1	19.10		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.
19 20 21 22.	Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения.	4	21.10 25.10 26.10 28.10		ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическая комбинация.
23 24. 	Мост. Акробатические упражнения. Мост. Акробатические упражнения.	2	01.11 02.11		Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: упражнения на перекладине: вис.
25.	Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Урок – соревнования. Техника ловли и передачи мяча.	1	08.11		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной

					вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Эстафета.
26.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	09.11		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
27.	Ведения мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1	11.11		Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведения мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
28.	Ведения мяча на месте.	1	22.11		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без

					сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
29.	Т/Б на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча.	1	23.11		ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.
30.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди.	1	25.11		Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.
31.	Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	1	29.11		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
32 33.	Ведения мяча, ловля и передача Ведения мяча, ловля и передача	2	30.11 02.12		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после

					ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
34 35 36 37.	Броски в кольцо. Броски в кольцо. Броски в кольцо. Броски в кольцо.	4	06.12 07.12 09.12 13.12		ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.
38 39.	Ловля ведения мяча Ловля ведения мяча	2	14.12 16.12		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .
40 41.	Учебная игра Баскетбол. Учебная игра Баскетбол.		20.12 21.12		ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
42.	Т/ б на уроках волейбола. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	23.12		Инструктаж. Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:

					перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
43.	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	1	27.12		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения.
44.	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку.	1	23.12		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1мин – на результат.

					Выполнение заданий с использованием п/ игр.
45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56.	Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча.	12	27.12 28.12 30.12 10.01 11.01 13.01 17.01 18.01 20.01 24.01 25.01 27.01		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.
57	Подачи мяча.	8	01.02		ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача

58 59 60 61 62 63 64.	Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Подачи мяча.		03.02 07.02 08.02 10.02 14.02 15.02 17.02		мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.
65 66 67 68. 	Техника защитных действий. Техника защитных действий. Техника защитных действий. Техника защитных действий.	4	28.02 01.03 03.03 07.03		ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
69.	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1	10.03		Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);

					повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.
70 71	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега.	2	14.03 14.03		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.
72 73.	Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий.	2	15.03 17.03		ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 – 5 минут.
74.	Преодоление полосы препятствий – учет.	1	21.03		ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег парами с заданиями. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат. Эстафеты.
75 76.	Переменный бег. Переменный бег.	2	22.03 24.03		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 минут. Эстафеты.
77.	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1	28.03		ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 5 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.
78	Бег на средние дистанции.	2	29.03		ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые

79.	Бег на средние дистанции.		31.03		упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 7 минут.
80.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест.	1	11.04		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – Упражнения на релаксацию.
81.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1	12.04		ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.
82.	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	14.04		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.
83	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1	18.04		ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
84.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	19.04		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием

					бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
85.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	21.04		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.
86.	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4х15 м. – тест.	1	25.04		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10 м – на результат. Эстафеты.
87.	Метание мяча на дальность.	1	26.04		ОРУ на сопротивление в парах. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
88.	Метание мяча на дальность – учет.	1	28.04		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель».

89.	Прыжок в длину с места.	1	02.05		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.
90.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1	03.05		ОРУ со скакалками .Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с разбега.
91 92.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.	2	05.05 10.05		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания и приземления. Многоскоки. Развитие прыгучести. Подвижные игры.
93.	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	12.05		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.
94.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	16.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.

95.	Игра в футбол.	1	17.05		
96 97.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест.	2	19.05 23.05		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – Упражнения на релаксацию.
98.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м – тест.	1	24.05		Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 8 минут. Развитие выносливости. Бег 1500 метров – Упражнения на релаксацию.
99.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1	26.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.
100.	Игра в лапту.	1			
101.	Игра в футбол.	1			
102.	Игра в бадминтон.	1			

В 2021-2022 учебном году праздничные дни выпали на 04.11.2021, 08.03.2022, 09.05.2022г сокращение на 3 часа.