

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Орловская основная общеобразовательная школа»
236000, Калининградская область, Гурьевский городской округ,
п. Орловка, ул. Центральная, 22, тел.: 8(4015)3-72-31

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБОУ «Орловская ООШ»
Протокол № 6
от «30» мая 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Орловская ООШ»
_____ С.И. Мациевская
приказ № 98 от «31» мая 2018 г.

Рабочая программа
учебного предмета **«Физическая культура»** в **5** классе
(базовый уровень)

Составил: Забусов С.В.
учитель физической культуры

п. Орловка
2018 год

Количество часов в год – 105 (3 ч. в неделю)
Планируемые результаты изучения предмета

5 класс

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
 - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
 - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
 - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
 - организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона;
 - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств;
- Учащиеся получают возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её

напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Планируемые результаты изучения внутрипредметного модуля «Игры народов мира»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических

нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро-

вительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание курса

Легкая атлетика (31 час)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Спортивные игры (11 часов)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (13 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Содержание внутрипредметного модуля

Бадминтон. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Основные содержательные линии.

Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, ; б) парные упражнения с воланом.

Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.

Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.

Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Русская лапта. История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Ловля и передача мяча в парах в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту. Игра по правилам.

Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра. Тренировка ударов у тренировочной стены, тренировка ударов «накат». Учебная игра. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
2.	Спортивные игры	11
3.	Гимнастика с основами акробатики	15
4.	Легкая атлетика	13
5.	Внутрипредметный модуль	35
ИТОГО		105

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Ко-во часов	Дата
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	
2.	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.	1	
3.	ВПМ. Бадминтон: История развития бадминтона. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	1	
4.	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.	1	
5.	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
6.	ВПМ. Бадминтон: Основные содержательные линии. Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, ; б) парные упражнения с воланом. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.	1	
7.	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров.	1	
8.	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров.	1	
9.	ВПМ. Бадминтон: Стойки при выполнении подачи: открытой и	1	

	закрытой стороной ракетки.		
10.	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1	
11.	Бег 60 м. на результат.	1	
12.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: приставным шагом; с крестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1	
13.	Бег 60 м. на результат	1	
14.	Бег с ускорением.	1	
15.	ВПМ. Бадминтон: Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1	
16.	Эстафеты, встречная эстафета.	1	
17.	Бег с ускорением.	1	
18.	ВПМ. Бадминтон: Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	1	
19.	Старты из различных исходных положений	1	
20.	Техника длительного бега	1	
21.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки .	1	
22.	Техника длительного бега	1	
23.	Минутный бег	1	
24.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1	
25.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	
26.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	
27.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1	
28.	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	
29.	Метание на заданное расстояние	1	
30.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
31.	Метание на заданное расстояние	1	
32.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 метров	1	
33.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
34.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
35.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
36.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
37.	Кросс до 15 минут	1	
38.	Бег с препятствиями	1	
39.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
40.	Бег с препятствиями	1	
41.	Бег на местности	1	
42.	ВПМ. «Русская лапта». История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	
43.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1	

44.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1	
45.	ВПМ. «Русская лапта». Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	1	
46.	Бег на 1000 метров	1	
47.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол.	1	
48.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
49.	Передача мяча над собой.	1	
50.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1	
51.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
53.	Тактика нападений.	1	
54.	ВПМ. «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту.	1	
55.	Тактика защиты	1	
56.	Варианты ловли и передачи мяча.	1	
57.	ВПМ. «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
59.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
60.	ВПМ. «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту.	1	
61.	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1	
62.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
63.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
64.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость.	1	
65.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
66.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
67.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
68.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	
69.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
70.	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	1	
71.	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	1	
72.	ВПМ. «Русская лапта». Игра по правилам.	1	
73.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки.	1	
74.	Общеразвивающие упражнения в парах. общеразвивающие упражнения с предметами	1	
75.	ВПМ. «Русская лапта». Игра по правилам.	1	
76.	Общеразвивающие упражнения в парах. общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
77.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	1	
78.	ВПМ. «Русская лапта». Игра по правилам.	1	

79.	Акробатические упражнения.	1	
80.	Акробатические упражнения	1	
81.	ВПМ. Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1	
82.	Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Соскок прогнувшись.	1	
83.	Помощь и страховка.	1	
84.	ВПМ. Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1	
85.	Помощь и страховка.	1	
86.	Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1	
87.	ВПМ. Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1	
88.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
89.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
90.	ВПМ. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стены ,тренировка ударов «накат». Учебная игра.	1	
91.	Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1	
92.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1	
93.	ВПМ. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стены ,тренировка ударов «накат». Учебная игра.	1	
94.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1	
95.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания.	1	
96.	ВПМ. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стены ,тренировка ударов «накат». Учебная игра.	1	
97.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	1	
98.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	1	
99.	ВПМ. Настольный теннис. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.	1	
100.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	
101.	Переменный бег – 10 минут. Кросс до 15 мин. Старт из различных исходных положений.	1	
102.	ВПМ. Настольный теннис. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.	1	
103.	Переменный бег – 10 минут. Кросс до 15 мин. Старт из различных исходных положений.	1	
104.	Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью. Эстафеты. игры .Упражнения и простейшие программы выносливости.	1	
105.	ВПМ. Настольный теннис. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.	1	