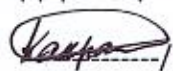


ГКОУ РД «Карашинская СОШ Лакского района»

Согласовано

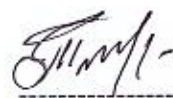
Заместитель

Директора По УВР

/Какраев М.Т.

Утверждаю

Директор школы

/ Айгунов З.Т.

Рабочая программа

Физическая Культура

Для 6 класса

На «2023-2024 учебный год

Составитель программы

Айгунов Зайнутин Тахирович

с.Арусси

Пояснительная записка к рабочей учебной программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура-6 класс» составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования и примерной программы по физической культуре за курс средней школы и на основе программы, разработанной авторами В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно принимать их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

Система физического воспитания, объединяющие урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу

Знать

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной способности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50с 16 мин 30с	10 мин 20с 21 мин 00с
К координации	Последовательное выполнение кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание; бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую форму.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050 *	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз					4 и ниже	10-14	19 и выше
							4	11-15	20
							5	12-15	19
							5	13-15	17
							5	12-13	16

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	45
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	18
	Всего	105

Разработан на основе «Программы курса физической культуры для бкласса общеобразовательных учреждений (базовый уровень) В.И.Лях, А.А.Зданевич

Формы контроля (6 класс)

1. Контрольные нормативы (скоростные, координационные, скоростно-силовые, на выносливость, на гибкость, силовые).
2. Соревнования по видам спорта.
3. Прохождение дистанций на результат.
4. Президентские нормативы.
5. Губернаторские состязания.

Содержание учебной программы

Тема 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)

Естественные основы , социально-психологические основы, Культурно- исторические основы

Приемы закаливания

Приемы саморегуляции

Способы самоконтроля

В результате изучения темы учащийся должен:

Знать:

- физическую культуру общества и человека;
- всесторонность развития личности;
- современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- основные формы и виды физических упражнений;
- понятие телосложения и характеристику его основных типов;
- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;
- основы организации двигательного режима;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- навыки закаливания;
- аутогенную тренировку;

Уметь:

- технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта;
- технику движений в избранном виде спорта;
- характеризовать упражнения и подбирать формы занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья;

- изменять дозировку закаливания;
- психомышечную психорегулирующую тренировку;
- закреплять приемы самоконтроля;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- самостоятельных занятий;
- активного отдыха;

Тема 2 «Спортивные игры»

Баскетбол (21 час)

Техническая и тактическая подготовка

Обучение тактике игры

В результате изучения темы учащийся должен:

Знать:

- технику передвижений;
- технику ловли и передачи мяча;
- технику ведения мяча;
- технику бросков мяча;
- технику защитных действий;
- правила соревнований;
- разметку зала по видам спорта;

Уметь:

- выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- ловить и передавать мяч без сопротивления защитника;
- вести мяч без сопротивления защитника;
- бросать мяч без сопротивления защитника;
- действовать против игрока без мяча и с мячом;
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- играть по упрощенным правилам;
- играть по правилам;

Волейбол (24 часа)

Техническая и тактическая подготовка

Обучение тактике игры

В результате изучения темы учащийся должен:

Знать:

- технику передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- технику приемов и передач мяча;
- технику подач мяча;
- технику нападающего удара;
- технику защитных действий;
- тактику игры;
- правила соревнований;
- судейство с простейшими правилами;
- разметку зала по видам спорта;

Уметь:

- выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- выполнять варианты техники приема и передач мяча;
- подавать мячи;
- выполнять варианты нападающих ударов через сетку;
- блокировать нападающие удары (одиночное и вдвоем), страховать;

- выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- играть по упрощенным правилам волейбола;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- активного отдыха;
- проведения культурного досуга;
- соревнований между учащимися .

Тема 3 «Гимнастика с элементами акробатики» (12часов)

Освоение техники гимнастических и акробатических упражнений

Общеразвивающие упражнения без предметов

Строевые упражнения

Висы и упоры

В результате изучения темы учащийся должен:

Знать:

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.
- Страховка и помощь во время занятий.
- Обеспечение техники безопасности.
- Упражнения для разогревания.
- Помощь и страховка.
- Демонстрация упражнений.
- Выполнение обязанностей командира отделения.
- Установка и сборка снарядов.
- Составлять с помощью учителя простейшие комбинации упражнений.
- Правила соревнований.
- Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.
- Правила самоконтроля.
- Способы регулирования физической нагрузки.

Уметь:

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
- Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
- Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
- Простые связки.
- ОРУ в парах.
- ОРУ с предметами.
- М. Висы согнувшись и прогнувшись.
- Подтягивания в висе.
- Поднимание прямых ног в висе.
- Д. Смешанные висы.
- Подтягивание из вися лежа.
- М и д. Вскок в упор присев.
- Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)
- Кувырок вперед и назад.
- Стойка на лопатках.

- ОРУ без предметов и с предметами.
- То же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.
- Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях перекладине, гимнастическом коне и козле.
- Акробатические упражнения.
- Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.
- Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Лазанье по канату, гимнастической лестнице.
- Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
- ОРУ повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
- Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
- Упражнения с предметами.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для:

- повышения интереса к занятиям;
- организации и проведения самостоятельных занятий, при развитии силы, гибкости и улучшения осанки.

Тема 4 « Легкая атлетика (30 часов) »

Техника бега, прыжков, метания

В результате изучения темы учащийся должен:

Знать:

- Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
- Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
- Разминка для выполнения л/а упражнений.
- Представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- Правила техники безопасности при занятиях л/а.

Уметь:

- Высокий старт от 10 до 15 метров
- Бег с ускорением от 30 до 40м.
- Скоростной бег до 40м
- Бег на результат 60м.
- Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
- Бег на 1000м.
- Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
- Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
- Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную высоту.
- Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.
- Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- Варианты челночного бега.

- Бег с изменением направления.
- **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности** для: формирования умений самостоятельно использовать л\а упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Литература

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень).
3. Авторская учебная программа В.И.Лях, А.А. Зданевич(1-11 классы)

Класс: 6
Предмет: Физическая культура
Учитель: Фуражкин А.Ю.

Часов		Название темы/урока
План	Дата	
20		Легкая атлетика.
02.09		Вводный урок. Техника безопасности на уроках физической культуройю
03.09		Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 метров.
04.09		Высокий старт, бег 30 метров на результат.
09.09		Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета
10.09		Бег 60 метров на результат.
11.09		Бег на средние дистанции.
16.09		Метание малого мяча в цель с места. Бег 500 метров.
17.09		Бег 500 метров. Метание малого мяча с разбега
18.09		Метание малого мяча с разбега на результат.
23.09		Бег 1000 метров.
24.09		МФР. Наклон из положения сидя, ноги врозь.
25.09		МФР. Пресс за 30 секунд. Прыжок в длину с места.
30.09		МФР. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивания из виса (м).
01.10		МФР. Челночный бег 3 X10м.
02.10		Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).
07.10		Прыжок в высоту (переход через планку).
08.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (приземление).
09.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание»
14.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание»
15.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.
12		Гимнастика
16.10		Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.
21.10		Висы. Развитие силовых способностей
22.10		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись
23.10		Акробатика (кувырки вперед –назад). Опорный прыжок ноги врозь.
28.10		Акробатика (стойка на лопатках, мост из положения лежа). Опорный прыжок
29.10		Акробатика. Опорный прыжок.
30.10		Акробатика. Опорный прыжок.
11.11		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.
12.11		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.
13.11		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.
18.11		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа) на результат.
19.11		Опорный прыжок ноги врозь на результат.
8		Баскетбол.
20.11		Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижение игроков.
25.11		Ведение мяча. Остановка прыжком. Повороты на месте.
26.11		Ведение мяча. Передача мяча одной двумя руками на месте.
27.11		Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Броски в корзину.
02.12		Ведения мяча с изменением направления. Встречная эстафета.
03.12		Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в тройках. Броски в корзину

04.12	Сочетание ведения, передач. Игра по упрощенным правилам
09.12	Сочетание ведения, передач, бросков. Игра по упрощенным правилам.
8	Волейбол.
10.12	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.
11.12	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Пионербол.
16.12	Передача мяча снизу двумя руками в парах Пионербол.
17.12	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками Пионербол.
18.12	Передачи мяча. Пионербол.
23.12	Прямая нижняя подача. Пионербол.
24.12	Прямая нижняя подача. Пионербол.
25.12	Чередование верхней и нижней передачи. Поддача. Пионербол.
6	Баскетбол
13.01	Стойка и перемещение игроков. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в парах.
14.01	Ведение, прием и передача мяча в движении
15.01	Ведение, прием и передача мяча в тройках.
20.01	Броски в корзину. учебная игра по упрощенным правилам.
21.01	Вырывание и выбивание мяча. учебная игра 3х3.
22.01	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. учебная игра.
6	Волейбол
27.01	Стойка и передвижение игрока. Пионербол.
28.01	Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол.
29.01	Передача мяча снизу двумя руками. Пионербол.
03.02	Прямая нижняя подача. Пионербол.
04.02	Передачи мяча в парах. Поддача. Пионербол.
05.02	Чередование верхней, нижней передачи. Пионербол.
8	Баскетбол
01.04	Ведение, ловля и передача мяча. Учебная игра
02.04	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении. учебная игра
07.04	Сочетание приемов: ведение - остановка - бросок. Учебная игра.
08.04	Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.
09.04	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.
14.04	Броски в корзину. Игра по упрощенным правилам.
15.04	Броски в корзину с различных точек. учебная игра.
16.04	Броски мяча в движении. Учебная игра.
9	Волейбол
21.04	Передачи мяча в парах. Пионербол.
22.04	Передачи мяча в парах. Пионербол.
23.04	Прямая нижняя подача. Пионербол.
28.04	Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.
29.04	Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.
30.04	Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.
05.05	Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.
06.05	Передачи в парах на оценку. Пионербол.
07.05	Прямая нижняя подача на оценку. Пионербол.
10	Легкая атлетика
	Бег 1000 метров на результат.
12.05	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30-40 метров.
13.05	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 60 метров.
14.05	Бег 30м, 60 м на результат.
19.05	Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".
20.05	Метание малого мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".
21.05	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".
26.05	Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат.
27.05	Бег на средние дистанции:
28.05	Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.