

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА «ТАУРАС»

197229, г. Санкт-Петербург, Лахтинский проспект, д.102, к.3, стр.1, каб.308  
<http://www.tauras-school.ru>; [info@tauras-school.ru](mailto:info@tauras-school.ru)  
ОКПО 01281685 ОГРН 1157800002590 ИНН/КПП 7814237643/781401001

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ЧОУ «ШКОЛА «ТАУРАС»  
Протокол от 27.10.2020 г. № 2



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**6 класса**  
*68 часов*  
*(2 часа в неделю)*

на 2020/2021 учебный год

РАЗРАБОТАНА:  
Савченко Вячеславом Евгеньевичем,  
учителем физической культуры

Санкт-Петербург  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА .....	6
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС: .....	7
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	9
ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## Нормативные документы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 декабря 2013 года № 1342 «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1015»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 июля 2015 года № 734 «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1015»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2015 года № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2015 года № 1529 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников,

рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2016 года № 1677 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2017 года № 535 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253»;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 № 189) с изменениями от 24.11 2015;
- Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
- Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» от 20.05.2020 № 03-28-4174/20-0-0.
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов ЧОУ «Школа «Таурас»;
- Календарный учебный график ЧОУ «Школа «Таурас» на 2020-2021 учебный год;
- Учебный план ЧОУ «Школа «Таурас» на 2020-2021 учебный год.

Количество часов: **в год – 68; в неделю – 2.**

Рабочая программа имеет **базовый уровень** и направлена на достижение следующих **целей:**

Освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а также для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитание потребности здорового образа жизни.

Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.

Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

**Задачи:**

Формирование политических знаний и экологической культуры.  
 Привитие знаний и умений, необходимых для того, чтобы следить за своим физическим развитием, правильно организовать свой режим дня, укреплять свой организм.  
 Ознакомление с различными спортивными играми и видами спорта.  
 Развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности.  
 Воспитание морально-волевых качеств учащихся.

#### ВИДЫ И ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ.

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания
- тестирование
- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения
- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И., Зданевич А.А. 2016 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

#### Контрольные упражнения для учащихся 6 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, сек.	10,2 и менее	10,3 -11,4	11,5 и более	9,7 и менее	9,8-10,9	11,0 и более
Бег 300 м, мин. сек.	1,05 и менее	1,06-1,19	1,20 и более	0,59 и менее	1,00-1,14	1,15 и более
Бег 1000 м, мин, сек	5,10 и менее	5,11-7,10	7,11 и более	4,30 и менее	4,31-6,30	6,31 и более
Бег 1500 м, мин, сек.	8,15 и менее	8,16-8,49	8,50 и более	7,40 и менее	7,41-8,15	8,10 и более
Прыжок в длину, см	330 и более	329-231	230 и менее	360 и более	359-271	270 и менее
Прыжок в высоту, см	110 и более	105-90	85 и менее	115 и более	110-95	90 и менее
Метание мяча 150 г, м	23 и более	22-16	15 и менее	36 и более	35-23	21 и менее

#### Контрольные тесты для учащихся 6 классов

Упражнения	Оценка
------------	--------

	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,3 и менее	5,4-6,0	6,1 и более	5,2 и менее	5,3-5,9	6,0 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,4 и менее	8,0-8,9	9,0 и более	8,0 и менее	8,1-8,5	8,6 и более
Прыжок в длину с места, см	179 и более	178-140	139 и менее	184 и более	183-145	144 и менее
Прыжок ч\з скакалку за 1 мин	115 и более	114-96	95 и менее	105 и более	99-85	84 и менее
Подтягивание, колич. раз	15 и более	14-7	6 и менее	9 и более	8-5	4 и менее
Поднимание туловища за 30 с	17 раз и более	16-11	10 и менее	23 раз и более	22-13	12 и менее

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	22
Баскетбол	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
Волейбол	14
Итого	68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре

Что такое физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система и их роль в двигательных актах. Осанка, правила сохранения правильной осанки.

Основные системы организма человека и влияние на них физических упражнений.

Особенности развития детей в подростковом возрасте.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах.

Самоконтроль.

Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Знания об основных видах спорта.

Правила изучаемых спортивных игр.

### Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

#### Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Освоение тактики игры.

Взаимодействие с партнером в нападении и защите.

#### Волейбол

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и тройках.  
Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками.  
Овладение техникой нападающего удара после подбрасывания самому себе.  
Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 6-7 метров от сетки.  
Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Освоение строевых упражнений.  
Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.  
Освоение и совершенствование висов и упоров.  
Подъем переворотом в упор (мальчики), наскок в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки).  
Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (100 -110 см).  
Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лёжа и стоя с помощью.  
Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.

#### **Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега.  
Бег по дистанции 30 и 60 м.  
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».  
Прыжки в длину с разбега 7-9 беговых шагов.  
Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность и в цель с 8-10 метров.

### **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

#### **Регулятивные:**

- учитывать и планировать свою деятельность
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату деятельности;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие завершения работы на основе с учетом характера сделанных ошибок;

#### **Познавательные:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и ИКТ;
- проводить сравнение, структуризацию и классификацию по заданным критериям;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

#### **Коммуникативные:**

- читать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действие партнера;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:**

Для учащихся

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций/  
[М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Горочкова и др.]; под ред.  
М. Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 239 с.: ил.

**Для учителей**

-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2018

- -Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2018

-Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2019

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.Листов О. – М., 2018.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п.п	Тема урока	Планируемые результаты обучения(личностные, метапредметные, предметные)	Контроль	Дата План/факт
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
Спринтерской бег (3 часа)				
1	Т/Б на уроках л/а. Высокий старт. Бег 15-30м,	инструкция по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.		
2	Бег по дистанции 40-50 м. Развитие быстроты.	Бег с максимальной скоростью 60 м.		
3	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Бег с максимальной скоростью 60 м.	Зачет Бег 60 м Мальчики «5»-10,2с «4»-10,6с «3»-11,2с Девочки «5»-10,4с «4»-10,8с «3»-11,4с	
Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание (4 часа)				
4	Т/Б при прыжках. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега.		
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Сочетание разбега и отталкивания.	Прыжок в длину с разбега.		
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину Мальчики «5»-360м «4»-330м «3»-270 Девочки «5»-330м «4»-280м «3»-230м	
7	Т/Б при метании. Метание теннисного мяча в цель с 6-8 метров.	Метание в цель из разных положений.		
Бег на средние и длинные дистанции (5 часов)				
8	Метание в цель из разных положений.	Метание в цель из разных положений.		
9	Метание в цель. Контроль.	Метание в цель из разных положений.	Контроль метания по количеству	

			попаданий в цель.	
10	Равномерный бег до 1500 м.	преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 12 мин.		
11	Равномерный бег до 2000 м.	преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 мин.		
12	Бег 1000 м на результат.	бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Бег 1000м Мальчики «5»-5,00 «4»-5,30 «3»-6,00 Девочки «5»-5,30 «4»-6,00 «3»-6,20	
<b>Спортивные игры (14 часов)</b>				
<b>Баскетбол (14 часов)</b>				
13	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.		
14	Ловля мяча двумя руками, бросок партнеру от груди двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.		
15	Бросок от груди двумя руками в парах в движении. Броски в корзину после ведения мяча.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.		
16	Броски от груди и ловля двумя руками в круге. Ведение шагом и бегом.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.		
17	Бросок мяча от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.	Оценка техники бросков и ловли мяча в движении.	
18	Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Бросок в корзину после паса партнера.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.		
19	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча снизу двумя руками в движении.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.		
20	Ведение мяча правой и левой рукой, со сменой руки в быстром темпе.	выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.	Оценка техники ведения мяча	

			в быстром темпе.	
21	Вырывание и выбивание мяча у противника.	взаимодействовать с партнерами в игре.		
22	Штрафные броски с расстояния 3 метров. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных и скоростных качеств.	взаимодействовать с партнерами в игре.		
23	Броски от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	взаимодействовать с партнерами в игре.		
24	Броски в корзину с ближней и средней дистанции. Броски после ведения.	взаимодействовать с партнерами в игре.		
25	Броски в корзину с ближней и средней дистанции от головы в прыжке с сопротивлением.	взаимодействовать с партнерами в игре.	Оценка техники бросков в корзину.	
26	Учебные игры. Взаимодействие с партнерами	взаимодействовать с партнерами в игре.		
<b>Гимнастика (18 часов)</b>				
<b>Висы, строевые упражнения (4 часа)</b>				
27	Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ у гимнастической стенки. Висы и упоры.	правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения, висы.		
28	Подъем переворотом в упор (М). Вис лежа, вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	выполнять строевые упражнения, висы.		
29	Подъем переворотом в упор (М). Вис лежа, вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	выполнять строевые упражнения, висы.		
30	Подтягивания на перекладине. Висы. Контроль.	выполнять строевые упражнения, висы.	Оценка техники выполнения упражнений на низкой перекладине.	
<b>Лазание (4 часа)</b>				
31	ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых качеств, ловкости.	лазать по канату в три приема.		

32	ОРУ в парах. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств, ловкости.	лазать по канату в три приема.		
33	ОРУ в парах. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств, ловкости.	лазать по канату в три приема.		
34	Лазание по канату в три приема на количество метров.	лазать по канату в три приема.	Оценка техники лазания по канату на количество метров.	
Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, опорный прыжок ( 4 часа)				
35	Передвижение по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. Опорный прыжок.	Прыжок опорный.		
36	Выполнение опорного прыжка	Прыжок опорный.		
37	Выполнение опорного прыжка	Прыжок опорный.		
38	Выполнение опорного прыжка на оценку.	Прыжок опорный.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	
Акробатика (6 часов)				
39	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
40	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
41	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
42	Разучивание комбинации из изученных элементов.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
43	Разучивание комбинации из изученных элементов.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
44	Выполнение комбинации акробатических элементов на оценку.	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения акробатического	

			соединения.	
<b>Спортивные игры (14 часов)</b>				
Волейбол (14 часов)				
45	Т/Б на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	выполнять передачи мяча в парах.		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	выполнять передачи мяча в парах.		
47	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах.	выполнять передачи мяча в парах.		
48	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	выполнять нижнюю подачу мяча.		
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров.	выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча.		
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 5-6 метров.	выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча.	Оценка техники подачи мяча.	
51	Комбинации из разученных элементов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча перед собой.	выполнять передачи сверху и снизу.		
52	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	выполнять передачи сверху и снизу.		
53	Прием мяча после подачи.	выполнять передачи сверху и снизу.		
54	Прием мяча после подачи над собой.	выполнять передачи сверху и снизу.		
55	Прием мяча после подачи и передача партнеру.	выполнять передачи сверху и снизу.	Оценка техники приема мяча.	
56	Сочетание игровых действий: подача, прием после подачи, пас партнеру.	выполнять передачи сверху и снизу.		
57	Передача снизу над собой.	выполнять передачи сверху и снизу.		
58	Учебные игры по упрощенным правилам.	выполнять технические действия игроков.	Опрос по теории волейбола терминология.	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>				

Прыжки в высоту (3 часа)				
59	Т/Б при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания.	выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега.		
60	Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания.	выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега.		
61	Прыжок в высоту с 5-8 беговых шагов способом перешагивания на результат.	выполнять прыжок в высоту перешагиванием с разбега.	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 часа)				
62	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением 10-15 м, 30-40м. Встречная эстафета.	пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку.		
63	Бег 50-60 м. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Теория: правила соревнований по эстафетному бегу.	пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку.		
64	Бег на результат 60 метров.	пробегать с максимальной скоростью 60м со старта с опорой на одну руку.	Зачет Бег 60 м Мальчики «5»-9,8с «4»-10,4с «3»-11,1с Девочки «5»-10,3с «4»-10,6с «3»-11,2с	
Метание в даль (4 часа)				
65	Т/Б по метанию. Метание теннисного мяча вдаль.	метать с разбега.		
66	Метание теннисного мяча с разбега 5-7 шагов.	метать с разбега.		
67	Метание теннисного мяча на результат. Теория: Правила соревнований по метанию. Виды метательных снарядов.	метать с разбега.	Метание Мальчики «5»-36м «4»-29м «3»-21м Девочки «5»-23м «4»-18м «3»-15м	
68	Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости.	Бег на средние дистанции		

