

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м., д.). Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м.). Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д.)															
Развитие двигательных способностей															
Скоростные и скоростно-силовые способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая (аэробная) выносливость													+		
Домашние задания (по выбору учителя)															
Комплекс утренней гимнастики из 8–10 упражнений. Бис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине с касанием носками ног пола за головой. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев встать в исходное положение. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+	+	+	+								
Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1–2 кг. Приседания с гантелями в руках; с выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку								+	+	+	+	+	+	+	+
Равномерный бег 1–2 км (д.) и 2–3 км (м.). Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений								+	+	+	+	+			
Езда на велосипеде до 5 км	+			+		+		+						+	