

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Комплекс практыкаванняў ранішняй гімнастыкі з 10–12 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, мячом, гантэлямі. Віс на сагнутых руках, падцягванні са становішча віс стоячы на нізкай перакладзіне. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне з дакрананнем наскамі ног да падлогі за галавой. З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+
Падыманне і апусканне, адвядзенне і звядзенне рук з гантэлямі масай 1–2 кг. Прысяданні з гантэлямі ў руках, з выскокваннем уверх. Скачкі праз кароткую скакалку								+	+	+				+	+	
Раўнамерны бег 1–2 км (дзяўчынкі) і 2–3 км (хлопчыкі). Паўторны бег з высокім падыманнем сцягна і максімальнай частатой рухаў				+	+	+	+	+	+	+						
Язда на веласіпедзе да 5 км		+		+		+	+	+		+				+		+