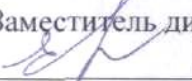


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
 /Ефейкина Г. Г./

от «31» августа 2016г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ
 /Медведева Г. П./

Приказ № 93/6 от от «31» августа 2016г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
во 4 «в» классе
на 2016 – 2017 учебный год
(для детей с задержкой психического развития)

Учитель: Далингер Наталья Васильевна

Упорово 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации N 373 от 6 октября 2009 г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. Составитель Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2010 г. рекомендованной МО и Науки РФ.
3. Авторская программа «Физическая культура» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008
4. Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школа, от 25.05.2016г №62/1-од.

В соответствии с учебным планом МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школа на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа (3 час в неделю).

В связи с тем, что в 4 «В» классе есть дети обучающиеся интегрировано по адаптированным программам для детей с задержкой психического развития один час реализуется в учебном предмете «Ритмика»

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В 4 КЛАССЕ

Планируемые результаты учебной деятельности

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и более	10,8-1'0,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170

4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше			
			8	1	2—3	4			
			9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
			8				3	6—10	14
			9				3	7—11	16
			10				4	8—13	18

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В 4 КЛАССЕ

Количество часов: 1 полугодие - 48 часов; 2 полугодие - 54 часов.

№	Разделы программы:	Контрольные нормативы	часы
1	Легкая атлетика	Бег 30 м, с ; 60 м.; 1000 м Прыжок в длину с места; метание малого мяча.	12
2	Спортивные игры(баскетбол)	-----	12
3	Гимнастика, акробатика	Акробатические соединения из 4-5 эл. Наклон вперед из положения сидя, см	24
4	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 1 км.	20
5	Подвижные игры с элементами волейбола	-----	10
6	Спортивные игры с (волейбол)	-----	12
7	Легкая атлетика	Бег 30 м, с ; 60 м.; 1000 м Прыжок в длину с места; метание малого мяча.	12
	Итого:		102

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ
ТЕМЫ В 4 «.....» КЛАССЕ**

Тематическое планирование на I четверть
Общее количество учебных часов на I четверть – 24

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Вид деятельности учащихся	Д/з
	по плану	по факту							
Легкая атлетика -12 часов									
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Высокий старт.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ. СБУ. Обучение техники высокого старта. Подвижная игра.	Знать технику безопасности на уроках л/а	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 1
2			Бег 30 метров. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 1
3			Бег на результат 30 метров.	1	Бег на результат 30 м. ОРУ. СБУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь выполнять передвижения, остановки, ведение мяча и броски.	Бег 30 метров	Ходьба, бег	Комплекс 1
4			Метание малого мяча	1	Обучение технике метания малого мяча. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Бег, метание мяча	Комплекс 1
5			Метание малого мяча	1	Закрепление техники метания малого мяча. ОРУ. СБУ. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения метания мяча в цель	Бег, метание мяча	Комплекс 1
6			Бег 60 м. Бег в равномерном темпе.	1	Бег 60 м. ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе. Бег 600 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут	Текущий.	Ходьба, бег	Комплекс 1
7			Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе.	1	Бег на результат 60 м. ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе. Бег 600 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут	Бег 60 метров.	Ходьба, бег	Комплекс 1
8			Бег 1000м.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	Ходьба, бег	Комплекс 1
9			Высокий старт. Эстафеты.	1	Закрепление техники высокого старта. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных возможностей, эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь выполнять высокий старт	Закрепление техники высокого старта	Ходьба, бег	Комплекс 2

10			Высокий старт. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Закрепление техники высокого старта. ОРУ. СБУ. Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Наклон туловища вперед, поднимание-отпускание туловища за 30 с.	Уметь выполнять высокий старт, прыжок в длину способом «согнув ноги».	Наклон туловища вперед, поднимание-отпускание туловища за 30 с.	Бег, прыжки	Комплекс 2
11			Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. ОРУ. СБУ. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростных возможностей, подвижная игра.	Уметь выполнять высокий старт, прыжок в длину способом «согнув ноги».	Техника выполнения прыжка	Бег, прыжки	Комплекс 2
12			Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	ОРУ. СБУ. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростных возможностей, подвижная игра. Челночный бег 3 по 10 м.	Уметь выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги».	Техника выполнения прыжка Челночный бег 3 по 10 м.	Бег, прыжки	Комплекс 2
Баскетбол – 12 часов.									
13			Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. ОРУ. СБУ. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь выполнять передвижения, остановки, ведения мяча.	Текущий	Бег, ведение мяча	Комплекс 1
14			Ведение мяча на месте и в движении	1	ведение мяча на месте и в движении, остановка, стойки и передвижения игрока. ОРУ. СБУ. Терминология баскетбола.	Уметь выполнять передвижения, остановки, ведение мяча.	Текущий	Бег, ведение мяча	Комплекс 1
15			Броски двумя руками от груди, двумя руками от головы, одной рукой.	1	Закрепление передвижения игрока, остановки прыжком, ведения мяча. Обучение броскам двумя руками от груди, двумя руками от головы, одной рукой. Совершенствование стойки игрока ОРУ. СБУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять передвижения, остановки, ведение мяча и броски.	Текущий	Бег, броски мяча	Комплекс 1
16			Техника ведения мяча, передвижения игрока	1	Закрепление техники броска двумя руками от головы с места и после ведения.. ОРУ. СБУ. Развитие силы. Подвижная игра.	Уметь выполнять передвижения, остановки, ведение мяча и броски.	Техника выполнения ведения мяча, бросков	Бег, ведение мяча	Комплекс 2
17			Передачи мяча. Стойки игрока.	1	Обучение техники передачи мяча без ведения. Закрепление техники ведения мяча, остановки прыжком и двумя шагами. Совершенствование стойки и передвижения игрока. ОРУ. СБУ. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 2
18			Обучение техники передачи мяча в парах в движение.	1	Обучение техники передачи мяча в парах. Закрепление техники броска двумя руками от головы с места и после ведения. ОРУ. СБУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 2
19			Техника передачи мяча в парах в движение.	1	Закрепление техники передачи мяча в парах. Совершенствование стойки и передвижения игрока. ОРУ. СБУ. Подвижная игра: «Охотники и утки». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 2

20			Передача мяча с сопротивлением (пассивным)	1	Обучение техники передачи мяча с сопротивлением. Закрепление техники передачи мяча в парах. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	2
21			Передача мяча с сопротивлением (активным)	1	Обучение техники передачи мяча с сопротивлением активным. Закрепление техники передачи мяча в парах. ОРУ. СБУ. Развитие силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 2
22			Подбор мяча.	1	Закрепление техники передачи мяча. ОРУ. СБУ. Обучение технике подбора мяча. Подвижная игра. Развитие прыгучести.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 2
23			Ведение мяча с сопротивлением (пассивным, активным)	1	Обучение техники ведения мяча с сопротивлением. Закрепление технике подбора мяча. ОРУ. СБУ. Подвижная игра. Развитие прыгучести.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70Основная и подготовительная мед.группа (кол –во прыжков)	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Бег, передачи мяча	Комплекс 2
24			Эстафета с элементами баскетбола.	1	Закрепления пройденного материала. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 2

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 24

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Вид деятельности учащихся	Д/з
	По плану	по факту							
Гимнастика – 24 час									
25			Строевая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	Строевая подготовка. ОРУ . Подтягивание в висе. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 2
26			Техника выполнения висов	1	Строевая подготовка. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Ходьба, выполнение висов	Комплекс 2

27			Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Ходьба, выполнение висов	Комплекс 2
28			Висы и упоры. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Ходьба, выполнение висов	Комплекс 2
29			Подтягивание в висе лежа –дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Ходьба, выполнение висов	
30			Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.	Ходьба, выполнение висов	Комплекс 3
31			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Ходьба, бег	Комплекс 3
32			Акробатика. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
33			Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Текущий	Кувырки, бег	Комплекс 3
34			Стойка на лопатках	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	Стойка на лопатках, бег	Комплекс 3

35			Акробатические соединения. Мост.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Мост. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	«мост», Кувырки	Комплекс 3
36			Акробатические соединения из 2-3 элементов	1	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Мост. Стойка на лопатках Игра «вызови по имени». ОРУ с набивным мячом. Упражнение на равновесие, «ласточка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Техника выполнения акробатических элементов.	«мост», Кувырки	Комплекс 3
37			Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	«мост», Кувырки	Комплекс 3
38			Лазание по гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом)		ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять лазания по гимнастической стенке.	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке.	Ходьба, лазанье	Комплекс 3
39			Лазание по гимнастической стенке (по диагонали)		Закрепление лазания одноименным и разноименным способом. Лазание по диагонали. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять лазания по гимнастической стенке.	Техника выполнения лазания по гимнастической стенке.	Ходьба, лазанье	Комплекс 3
40			Оздоровительная гимнастика		ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
41			Оздоровительная гимнастика		ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Подвижная игра: «Охотники и утки». Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
42			Оздоровительная гимнастика		ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Подвижная игра. Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
43			Оздоровительная гимнастика		ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Подвижная игра: «Охотники и утки». Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
44			Оздоровительная гимнастика		ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Подвижная игра. Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
45			Оздоровительная гимнастика		ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Подвижная игра. Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять упражнения оздоровительной направленности.	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3

46			Ходьба по скамейке. Оздоровительная гимнастика		Строевая подготовка. ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Ходьба по скамейке. Подвижные игры. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять ходьбу по скамейке не теряя равновесия	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
47			Оздоровительная гимнастика. Ходьба по скамейке.		Строевая подготовка. ОРУ. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Ходьба по скамейке. Подвижные игры. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять ходьбу по скамейке не теряя равновесия	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3
48			Оздоровительная гимнастика. Прыжки на двух ногах (лев. пр. боком)		Строевая подготовка. ОРУ с гимнастическими палками. СБУ. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Развитие силы.	Уметь выполнять команды.	Текущий	Ходьба, бег	Комплекс 3

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Вид деятельности учащихся	Д/з
	по плану	по факту							
			Лыжная подготовка – 20 часов						
49			Одновременный бесшажный ход. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
50			Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
51			Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
52			Попеременный двухшажный ход	1	. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4

53			Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	Ходьба на лыжах	Комплекс4
54			Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
55			Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
56			Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Ходьба на лыжах	Комплекс4
57			Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
58			Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
59			Подъем «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
60			Прохождение дистанции 1-1,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Ходьба на лыжах	Комплекс4
61			Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
62			Прохождение дистанции 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	Ходьба на лыжах	Комплекс4

63			Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
64			Одновременный двухшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем Основная группа –на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км	Ходьба на лыжах	Комплекс4
65			Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
66			Одновременный двухшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
67			Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
68			Соревнования на дистанцию 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Ходьба на лыжах	Комплекс4
Подвижные игры с элементами волейбола – 10 часов									
69			Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
70			Передвижения игрока в стойке.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
71			Передача мяча двумя руками сверху над собой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
72			Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
73			Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3

74			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
75			Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Пионербол.	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
76			Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Пионербол.	Уметь: выполнять элементы волейбола	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
77			Прием мяча снизу двумя руками	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Пионербол.	Уметь играть в пионербол.	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
78			Эстафеты с элементами волейбола	1	Эстафеты. Игра в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь играть в пионербол.	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Вид деятельности учащихся	Д/з
	по плану	по факту							
Спортивные игры (волейбол) - 12 часов									
79			Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
80			Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
81			Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3

82			Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Подвижная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
83			Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
84			Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку	1	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
85			Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
86			Комбинации из разученных элементов в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
87			Учебная игра в пионербол.	1	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
88			Прием мяча снизу двумя руками.		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
89			Учебная игра в пионербол.		Закрепление изученных элементов. Подвижная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
90			Учебная игра в пионербол.		Закрепление изученных элементов. Подвижная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Бег, передачи мяча	Комплекс 3
Легкая атлетика - 12 часов									
91			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Высокий старт.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ. СБУ. Закрепление техники высокого старта. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять высокий старт.	Текущий	Бег, ходьба	Комплекс 3

92			Спринтерский бег	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Текущий	Бег, ходьба	
93			Стартовый разгон	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров.	Бег, ходьба	Комплекс 5
94			Эстафеты	1	Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Бег, ходьба	Комплекс 5
95			Бег на короткие дистанции	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий	Бег, ходьба	Комплекс 5
96			Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров.	Бег, ходьба	Комплекс 5
97			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» <i>(отталкивание, переход планки)</i> . Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Бег, прыжки	Комплекс 5
98			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» <i>(отталкивание, переход планки)</i> . Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Бег, прыжки	Комплекс 5
99			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» <i>(подбор разбега и отталкивание)</i> . Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств..	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Бег, прыжки	Комплекс 5
100			Прыжки в длину с 5 7 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега	Бег, прыжки	Комплекс 5
101			Бег на средние дистанции	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Бег, ходьба	Комплекс 5
102			Бег 1000 м на результат	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i> Основная группа: на время Подготовительная и специальная мед. группы: без учета в.	Бег 1 км.	Бег, ходьба	Комплекс 5