

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по
УВР


Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80 -ОД



Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре**

4 класс

на 2020- 2021 учебный год

Составитель рабочей программы

Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 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;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности:

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Народные игры, региональный компонент

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «море волнуется».

Игры, отражающие быт русского народа: «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «невод», «охотники и утки», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «городки», «горелки», «городок-бегунок», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки», «чехарда», «кашевары».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Гимнастика, акробатика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения

на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Нормативы ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 3 мин.), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин.), Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.), Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз девочки).

Лыжная подготовка

Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыже при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота». Нормативы ГТО: Бег на лыжах на 1 км. (мин, с)

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «пятнашки»; «к своим флажкам»; «быстро по местам»; «вызов номеров»;

Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой»

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»;

Нормативы ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.), бег 30м, 60м, 1500м, 2000м, бег по пересечённой местности, Метание малого мяча с места на дальность.

Спортивные игры.

«Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

«Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
Раздел 1 Легкая атлетика 12ч. - контрольные нормативы - 1 - практических - 11			
1			Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
2			Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения, «пятнашки».
3			Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции, «к своим флажкам».
4			Кросс по слабопересечённой местности, «быстро по местам». Норматив ВФСК «ГТО» бег на 2000м
5			Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.
6			Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Норматив ВФСК «ГТО»

			прыжок в длину
7			Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения
8			Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние, «метко в цель». Норматив ВФСК «ГТО» метание малого мяча весом 150 гр.
9			Броски набивного мяча, «мяч соседу».
10			Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом».
11			Теория: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.
12			Теория: Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.
Раздел 2 Спортивные игры: «Футбол» 15ч.			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 14			
13			Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема);
14			Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); «к своим флажкам», «мяч ловцу».
15			Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); «два мороза»
16			Обманные движения, отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); «коршун и цыплята»
17			Теория: История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.
18			Вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места) «метко в цель», «салки».
19			Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру, «невод».
20			Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. «невод».
21			Остановка опускающегося мяча серединой подъема, «пятнашки».
22			Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, «точный расчет», «попади в цель».
23			Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, «точный расчет», «попади в цель».
24			Остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности, «кто дальше бросит»
25			Остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности, «кто дальше бросит»
26			Элементы тактических действий, «зайцы в огороде», «лиса и куры».
27			Теория: Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.
Раздел 3 Гимнастика, акробатика 21ч.			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 20			
28			Теория: Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
29			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Игра: «Смена мест»
30			Акробатические упражнения. Упоры, седы. Игра: «Смена мест»
31			Акробатические упражнения. упражнения в группировке, перекаты. Игра: «Становись — разойдись»
32			Акробатические упражнения стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. Игра: «Смена мест»
33			Акробатические упражнения равновесие, гимнастический мост. Игра: «Становись — разойдись»
34			Акробатические комбинации. Игра: «Смена мест»

35			Теория: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
36			Теория: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
37			Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Игры «запрещенное движение» Норматив ВФСК «ГТО» подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз девочки).
38			Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Игры «запрещенное движение» Норматив ВФСК «ГТО» подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз девочки).
39			Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игры «Смена мест»
40			Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игры «запрещенное движение»
41			Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Игры «веселые задачи»
42			Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Игры «веселые задачи»
43			Передвижение по гимнастической стенке. Игры «запрещенное движение»
44			Передвижение по гимнастической стенке. Игры «запрещенное движение»
45			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры «веселые задачи»
46			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры «веселые задачи»
47			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры «веселые задачи»
48			Теория: Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Раздел 3 Лыжная подготовка (24ч.)

- контрольные нормативы - 2

- практических - 22

49			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями.
50			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями.
51			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с подъемами и спусками. Подвижные игры:
52			Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с подъемами и спусками.
53			Имитации отдельных фаз и положений лыжника.
54			Имитации отдельных фаз и положений лыжника.
55			Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Подвижные игры: «быстрая команда»
56			Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.
57			Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Подвижные игры: «быстрая команда»
58			Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Игры – задания: «общий старт»
59			Передвижение переменным душажным ходом. Игры – задания: «старт шеренгами»
60			Передвижение переменным душажным ходом. Подвижные игры: «быстрая команда»

61			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
62			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
63			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Подвижные игры: «быстрый лыжник»
64			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Игры – задания: «старт шеренгами»
65			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Подвижные игры: «быстрый лыжник».
66			Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Норматив ВФСК «ГТО» Прохождение дистанции до 1000 м.
67			Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Норматив ВФСК «ГТО» Прохождение дистанции до 1000 м.
68			Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Игры – задания: «общий старт».
69			Эстафеты с этапами по 150 м. Игры – задания: «с горы в ворота».
70			Эстафеты с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия».
71			Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры: «быстрая команда».
72			Эстафеты с этапами по 150 м. Игры – задания: «удержание равновесия».
Раздел 4 Спортивные игры: «Баскетбол» 6ч.			
- контрольные нормативы - 1			
- практических - 5			
73			Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «зоркий глаз»
74			Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Игры – задания: «ведение парами», «гонка по кругу»
75			Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «падающая палка», «день и ночь»
76			Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Подвижные игры с тактическими действиями «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».
77			Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель»
78			Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель».

Раздел 6 Народные игры, региональный компонент 9ч. - контрольные нормативы - 1 - практических - 8			
79			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы».
80			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки».
81			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «попрыгунчики- воробушки», «море волнуется».
82			Игры, отражающие быт русского народа: «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «невод», «охотники и утки».
83			Игры, отражающие быт русского народа: «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага».
84			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «городки», «горелки», «городок-бегунок», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки», «чехарда», «кашевары».
85			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «ловишка», «котлы», «пятнашки», «чехарда», «кашевары».
86			Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы».
87			Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».
Раздел 7 Легкая атлетика -15 (ч.) - контрольные нормативы - - практических - 9			
88			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
89			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
90			Прыжки в высоту способом «перешагивания»
91			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
92			Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
93			Теория: Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз. Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
94			Бег на 30м с высокого старта. Норматив ВФСК «ГТО»: поднимание и отпускание туловища за 1 мин.
95			Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10.
96			Многоскоки с ноги на ногу. Норматив ВФСК «ГТО»: прыжок в длину с места. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
97			Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10.
98			Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
99			Бег на 500м. в умеренном темпе.
100			Бег 1500м. без учёта времени. Норматив ВФСК «ГТО»: бег на 1500м.
101			Теория: Упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

102			Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
-----	--	--	--