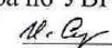
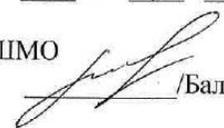


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1  
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»

*«Утверждено»*  
Приказ № 25 от 25.06.2020г  
Директор школы  /Л.И. Анучина/  


*«Согласовано»*  
Протокол № 6 от «10» 06 2020г  
Зам. директора по УВР  
 /И. Н. Сидоренко/

*«Рассмотрено и одобрено»* на заседании ШМО  
Протокол № 7 от «1» 06 2020г  
Руководитель ШМО  
 /Балюра М. И./

Рабочая программа учебного предмета  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся 4 класса с ОВЗ с ЗПР,  
интегрированных в общеобразовательный класс,  
на 2019-2020 учебный год

Составлена  
Шульц Мариной Викторовной,  
учителем физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре и программы «Начальная школа XXI века» в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана», с учебным планом МАОУ «СОШ №1 г.Черняховска им. В.У.Пана» , рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета 25.06.2020 г. (протокол № 12 от 25.06.2020 г.) и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

- Программа  
«Начальная школа XXI века» (Программа четырёхлетней начальной школы: Проект «Начальная школа XXI века»/Руководитель проекта проф. Н.Ф.Виноградова) Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа 21 века», М., Вентана-Граф, 2010.
- Учебники  
Т. В.Петрова, Ю. А.Копылов, Н. В.Полянская. «Физическая культура». 3-4 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений – М.: Вентана-Граф, 2011

В классе интегрированы 4 учащихся на основании ПМПК (заклучения от22.10.2019г., от 06.05.2019 г., от 12.04.2018 г., 03.12.2019 г.)

### **Программа учитывает особенности детей с ОВЗ с ЗПР**

- Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
- Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
- Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
- Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
- Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
- Учащиеся характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

**Программа строит обучение детей с ОВЗ с ЗПР на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса.** Это означает, что учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

**Основные направления коррекционной работы:**

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- содействие военно-патриотической подготовке.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
  - уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

## **Метапредметные**

### ***Регулятивные***

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

## **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

№ п\п	Контрольные упражнения	Уровень (мальчики)			Уровень (девочки)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
2	Подтягивание в висе лёжа согнувшись (кол-во раз)				18	13	4
3	Бег на 30м ( сек.)	5,0	6,5-5,6	6,6	5,2	6,5-5,6	6,6
4	Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,6	9,5-9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4
5	Прыжок в длину с места (см)	185	140-160	130	170	140-155	120
6	Метание малого мяча (м)	15-18	12-15	10-12	12-15	10-12	8-10
7	6-минутный бег ( м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
8	Наклон вперед из положения сидя ( см)	8,5	4-6	2	14,0	7-10	3
9	Бег 1000 м ( мин. сек.)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

## 2. Содержание программы

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок на гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; разновидности ходьбы и бега; прыжки на заданную длину по ориентирам; метание теннисного мяча с места; бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы; равномерный бег до 12 минут.

#### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### *На материале легкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*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).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

### 3 Тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел (кол-во часов)	Тема урока и модульных занятий «Спортивные игры»
1	Легкоатлетические упражнения 17ч	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.
2		Высокий старт.
3		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.
4		Старты из различных исходных положений.
5		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.
6		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.
7		Прыжок в длину с места.
8		Прыжок в длину с места – учет. <i>Веселые старты</i>
9		Административная вводная контрольная работа
10		Прыжок в длину с разбега.
11		Прыжок в длину с разбега – учет.
12		Метание мяча в вертикальную цель.
13		Метание мяча с места на дальность
14		Метание мяча с места на дальность – учет
15		Метание мяча с разбега.
16		Метание мяча с разбега.
17		Метание мяча с разбега.- учет
18	Кроссовая подготовка 7ч	Бег в чередовании с ходьбой.
19		Преодоление препятствий.. <i>Веселые старты</i>
20		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров
21		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.
22		Гладкий бег. 6 – минутный бег – учет.
23		Переменный бег
24		Бег в чередовании с ходьбой.
25	Гимнастика с элементами акробатики. 18ч	Тб/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.
26		Акробатика. Строевые упражнения.

27		Акробатика – учет. Строевые упражнения.
28		Акробатика. Строевые упражнения.
29		Акробатика. Строевые упражнения.
30		Акробатика – учет. Строевые упражнения.
31		Акробатика. Строевые упражнения.. <i>Веселые старты</i>
32		Акробатика – учет. Строевые упражнения.
33		Лазание и перелезание.
34		Лазание и перелезание.
35		Лазание по канату.
36		Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.
37		Лазание по канату.
38		Лазание по канату – учет.
39		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.
40		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.
41		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.
42		Административная контрольная работа за 1 полугодие
43	Спортивные игры (элементы баскетбола) <i>Модуль 20ч</i>	Т/Б на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты.
44		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест. <i>Веселые старты</i>
45		Ловля и передача мяча на месте.
46		Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – учет
47		Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет
48		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
49		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.
50		Ведение мяча в движении.
51		Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет. <i>Веселые старты</i>
52		Бросок мяча с места.
53		Бросок мяча с шагом.
54		Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – учет
55		Бросок мяча в кольцо.
56		Бросок мяча в кольцо.
57		Бросок мяча в кольцо – учет.
58		Игры с элементами баскетбола.

59		Игры с элементами баскетбола.
60		Игры с элементами баскетбола.
61		Игра в баскетбол по упрощенным правилам
62		Игра в баскетбол по упрощенным правилам
63	Спортивные игры (элементы волейбола) 4ч	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.
64		Стойки игрока и перемещения в волейболе.
65		Передача мяча сверху двумя руками
66		Передача мяча сверху двумя руками. <i>Веселые старты</i>
67	Подвижные игры. 18ч	Подвижные игры с мячом.
68		Подвижные игры на внимание.
69		Подвижные игры с прыжками. Прыжок в длину с места –учет.
70		Подвижные игры с бегом и прыжками.
71		Подвижные игры на внимание
72		Подвижные игры с прыжками в длину.
73		Подвижные игры с бегом и прыжками.
74		Подвижные игры. Эстафеты с обручами.
75		Подвижные игры с мячами. Эстафеты с мячами.
76		Подвижные игры со скакалками. <i>Веселые старты</i>
77		Подвижные игры со скакалками. Прыжки через скакалку –учет.
78		Подвижные игры с мячами. Эстафеты с мячами.
79		Подвижные игры на развитие ловкости, координации
80		Подвижные игры на развитие ловкости, координации
81		Подвижные игры с бегом и метанием
82		Подвижные игры с бегом и метанием
83		Подвижные игры с бегом , прыжками и метаниями
84		Подвижные игры с бегом , прыжками и метаниями
85	Кроссовая подготовка	Бег в чередовании с ходьбой.
86		Бег в чередовании с ходьбой. <i>Веселые старты</i>
87		Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3x10 м –учет.
88		Бег в чередовании с ходьбой.
89		Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30 метров – учет.
90		Переменный бег

91		Переменный бег
92		Переменный бег. Бег 60 метров – учет.
93		Переменный бег
94		Переменный бег
95		Гладкий бег. 6 – минутный бег – учет.
96		Преодоление препятствий. <i>Веселые старты</i>
97		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров –учет.
98		Административная итоговая контрольная работа
99	Легкоатлетические упражнения	Т/б на уроках л/а. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.
100		Прыжок в высоту с разбега – учет.
101		Метание мяча с места на дальность.
102		Метание мяча с разбега.- учет. Задания на лето.
Итого:		102
Из них:		
ВПОМ –		20
Контрольные работы		3