

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАРМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО

Заседание ШМК
начальных классов и
технологии
МКОУ «Тарминская СОШ»
Протокол № 1
от «22» августа 2023 г.
Руководитель МК
Роденюк О. В. *О. В. Роденюк*

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Тарминская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Зам. директора по
Киселева О.Н. *О.Н. Киселева*

УВР

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 60/12од
от «01» 09. 2023г.
Директор МКОУ
«Тарминская СОШ»
МО «Братский район»
Мариценко С. В. *С. В. Мариценко*



Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ОВЗ (ЛЮО)
3 класс

Предметная область «физическая культура»

п.Тарма, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Содержание программы

3 класс (102 ч)

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: “упором”.

Плавание

Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

«Кроль на груди»: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Тонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит”, “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале плавания: “Фонтан”;

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Нормы оценок по физической культуре

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание	Проплыть 25 м без учета времени любым способом					

№	Раздел	тема	час	ЗУНЫ	Элементы содержания	Дом задание	дата
1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения	1	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплексы ОРУ	Ознакомление с техникой безопасности и гигиеническими требованиями к уроку. Строевая подготовка. Разучивание комплекса ОРУ	Правила поведения на уроке	
2		Тестирование: бег 30 м; 6 минут	1	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт; бег на 30 м, 6 мин	Контроль за состоянием физической подготовленности: бег 30 м; 6 мин	Беговые упражнения	
3		Тестирование: наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места	1	Знать простейший комплекс ОРУ. Уметь выполнять наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места	Контроль за состоянием физической подготовленности: наклон вперёд из и.п. сидя; прыжок в длину с места	ОРУ на силу	
4		Тестирование: "челночный" бег 4x9 м	1	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять основные виды движений	Контроль за состоянием физической подготовленности: "челночный" бег 4x9 м; подтягивание; поднимание туловища за 1 мин	ОРУ на силу	
5 7	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега	3	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь прыгать в длину с разбега	Преодоление полосы препятствий; прыжок в длину с разбега	ОРУ на силу	
8		Метание мяча на дальность	1	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	Метание мяча на дальность; броски и ловля теннисного мяча; прыжок в длину с разбега	ОРУ на силу	
9 10		Метание мяча на дальность	2	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь метать мяч на дальность. Уметь участвовать в эстафетах	Метание мяча на дальность; броски и ловля теннисного мяча; эстафеты	ОРУ на силу	
11		Метание мяча на дальность. Спортивная эстафета	1	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь метать мяч на дальность. Уметь участвовать в эстафетах	Метание мяча на дальность; броски и ловля теннисного мяча; эстафеты	ОРУ на силу	
12		Ловля и передача малого мяча	1	Знать правила и последовательность выполнения физических упражнений. Уметь ловить и передавать малый мяч	Ловля и передача малого мяча; эстафета «Кто быстрее вернёт мяч»; ловля и передача мяча после бега	ОРУ на силу	
13		Подвижные игры. Ловля и передача малого мяча	1	Знать правила и последовательность выполнения физических упражнений. Уметь ловить и передавать малый мяч	Ловля и передача малого мяча; эстафета «Кто быстрее вернёт мяч»; ловля и передача мяча после бега	ОРУ на силу	
14		Бег 60 м с высокого старта	1	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь ловить и передавать малый мяч; принимать активное участие в играх	Высокий старт; бег 60 м с высокого старта; подвижные игры; ЛОВЛЯ и передача малого мяча	Беговые упражнения	

15 16		Высокий старт	2	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять высокий старт, прыжки и метание в цель в подвижных играх	Высокий старт, прыжок в длину с места, метание в цель в подвижных играх	Беговые упражнения	
17		Тестирование. Бег 30 м; 6 мин	1	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	Бег 30 м; 6 мин	Беговые упражнения	
18 19	Игры	Подвижные игры	2	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять высокий старт, прыжки и метание мяча в цель в подвижных играх	Броски и ловля малого мяча в подвижных играх	ОРУ на силу	
20 21		Подвижные игры	2	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Подвижные игры	ОРУ на силу	
22 23		Лапта. Подвижные игры	2	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Метание, броски и ловля малого мяча в подвижных играх	ОРУ на силу	
24		Гимнастика	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперёд, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, слитно 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках	ОРУ на внимательность
25	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.		1	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперёд, стойка на лопатках)	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, слитно 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках	ОРУ на внимательность	
26 27	Кувырок назад		2	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь выполнять акробатические упражнения. Владеть координацией движений	Акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках, пере ворот назад из и.п.; стойка на лопатках; кувырок назад; слитно 2-3 кувырка вперёд; слитно 2-3 кувырок назад	ОРУ на внимательность	
28	Лазанье по гимнастической скамейке		2	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь лазать по гимнастической скамейке в различных положениях	Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперёд слитно; два кувырка слитно назад. Лазание и упражнения в равновесии: лазание по-пластунски; ходьба и бег по скамейке. Лазанье по наклонной скамейке: на четвереньках; на животе. Эстафета	ОРУ на внимательность	
29							

30		Акробатические упражнения	2	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять стойку на голове с согнутыми ногами - мальчики; «мост» - девочки	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (мальчики); "мост" (девочки). Упражнения в лазании, равновесии и прыжках: лазанье по гимнастической стенке; бег по скамейке (ходьба); прыжки через скакалку. Развитие силовых качеств: поднимание туловища из и.п. лёжа; потягивание на низкой перекладине. Эстафета	ОРУ на внимательность	
32		Лазанье по канату	2	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь лазать по канату, выполнять вис на перекладине	Акробатические упражнения: кувырок вперёд; кувырок назад, стойка на лопатках; "мост". Лазание и висы: лазание по канату (элементы лазания в три приёма); упражнения на низкой перекладине (вис стоя; вис завесом; из вися присев толчком двумя ногами перемах в вис согнувшись; переход в вис, стоя сзади. Упражнения на развитие двигательных качеств	ОРУ на внимательность	
33							
34		36	Элементы опорного прыжка	3	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь выполнять акробатические упражнения	Упражнения на учебных местах: элементы опорного прыжка; акробатические упражнения (кувырок вперёд; кувырок назад; стойка на лопатках); упражнения в лазании: на четвереньках по наклонной скамейке; перелезание. Развитие двигательных качеств	ОРУ на силу
37	Сюжетно-ролевая игра		1	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Сюжетно-ролевая игра "Альпинисты"	ОРУ на внимательность	
38	Игры	Игры	2	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики	Эстафета "Весёлые старты"	ОРУ на внимательность	
39							
40	Лыжная подготовка	Техника передвижения на лыжах	1	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь держать расстояние друг за другом	Техника безопасности и правила пользования лыжами	Ходьба на лыжах	
41		Передвижение ступающим шагом	1	Иметь представление о передвижении ступающим шагом. Уметь выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево	Передвижение ступающим шагом. Управление лыжей. П/и "Быстрый лыжник "	Ходьба на лыжах	
42		Передвижение приставным шагом	1	Передвижение приставным шагом. Повороты переступанием	Иметь представление о передвижении приставным шагом. Уметь ходить в колонне по лыжне друг за другом	Ходьба на лыжах	

43		Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	1	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. движение по лыжне с горки. П/ и "За мной"	Знать и уметь выполнять стойку лыжни ка при спуске. Уметь передвигаться на лыжах, держа дистанцию	Ходьба на лыжах	
44		Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах	1	Низкая стойка лыжника. Подъём ступающим шагом. ОРУ на лыжах	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь удерживать расстояние друг за другом	Ходьба на лыжах	
45		Низкая стойка лыжника. Поворот «упором»	1	Низкая стойка лыжника. Подъём ступающим шагом. Бег. П/и «За мной»	Знать, как передвигаться ступающим шагом. Уметь выполнять поворот «упором». Уметь выполнять подъём ступающим шагом	Ходьба на лыжах	
46		Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой»	1	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять подъёмы	Подъёмы:«лесенкой»; «полуёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Бег	Ходьба на лыжах	
47		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь держать дистанцию. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом	Попеременный ход. Спуски и подъёмы. Скользящий шаг. Бег	Ходьба на лыжах	
48		Скользящий шаг. Повороты «упором»	1	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы	Скользящий шаг. Повороты. Спуски и подъёмы	Ходьба на лыжах	
49		Скользящий шаг. Бег на лыжах	1	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять ОРУ на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом	Скользящий шаг. ОРУ , бег 600 м. на лыжах	Ходьба на лыжах	
50		Скользящий шаг. Передвижение на лыжах: чередование шагов	1	Знать правила поведения на занятиях по физической культуре. Уметь передвигаться в колонне друг за другом, соблюдая дистанцию	Скользящий шаг. Бег	Ходьба на лыжах	
51	Спортивные игры. Волейбол	Основы волейбола	1	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять стойку волейболиста, перемещение	Основы волейбола. П/и «Снежки»	ОРУ с мячом	
51		Передача мяча сверху	2	Знать комплекс утренней гимнастики. Уметь передавать мяч сверху	Упражнения с волейбольными мячами. П/и "Пионербол	ОРУ с мячом	
54		Передача мяча снизу двумя руками	2	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь передавать мяч снизу двумя руками	Упражнения с волейбольными мячами. П/и "Пионербол"	ОРУ с мячом	
55							
56		Нижняя, прямая подача мяча	2	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь передавать мяч снизу двумя руками	Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафета "Переправа". П/и"Перестрелка"	ОРУ с мячом	
57							
58		Передвижение в стойке баскетболиста	2	Знать комплекс ОРУ. Уметь выполнять стойку баскетболиста	Эстафеты с баскетбольными мячами. П/и "Перестрелка"	ОРУ с мячом	
59							

60 - 62		Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча	3	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	Упражнения с баскетбольными мячами. Игра "Не давай мяч водящему"	ОРУ с мячом	
63 - 70		Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо	8	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь передавать мяч двумя руками от груди. Уметь выполнять броски в кольцо	Упражнения с баскетбольными мячами. П/и "Борьба за мяч"	ОРУ с мячом	
71 - 75	Баскетбол	Баскетбол. Подвижные игры	5	Знать и уметь выполнять ведение и передачу мяча. Уметь выполнять упражнения с баскетбольным мячом	П/и "Достань мяч". Упражнения с баскетбольными мячами. Броски в кольцо	ОРУ с мячом	
76 - 78		Подвижные игры. Лёгкая атлетика	3	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча в подвижных играх	П/и "Перебежки под обстрелом", "Охотники и куропатки"	ОРУ с мячом	
79		Тестирование	1	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	Контроль двигательных качеств: бег 30 м; бег 6 мин	Беговые упражнения	
80 - 83		Лапта	4	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча	Бег на короткие дистанции. П/и "Вороны и воробы". Броски и ловля теннисного мяча. П/и "Перебежки под обстрелом"	Беговые упражнения	
84 - 87	Лёгкая атлетика	Метание на дальность. Прыжок с разбега	4	Знать комплекс утренней гимнастики. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; метание на дальность	Броски и ловля теннисного мяча. Подвижные игры на дальность. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	Беговые упражнения	
88 89		Лёгкая атлетика. Метание на дальность. Прыжок с разбега	2	Знать комплекс утренней гимнастики. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; метание на дальность	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игр	Беговые упражнения	
90 92		Лёгкая атлетика. Лапта	1	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; метание на дальность	Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. Броски и ловля мяча. П/и "Вольная лапта"	Беговые упражнения	
93		Лапта	1	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега(5-10 м) Прыжки в длину на результат. П/и "Вольная лапта"	Беговые упражнения	

94	Лапта. Самоконтроль	1	Знать своё место в строю. Уметь определять пульс. Уметь выполнять броски и ловлю малого мяча	Метание мяча на дальность. Броски и ловля теннисного мяча. Подвижные игры	Беговые упражнения	
95	Самоконтроль. Элементы лапты	1	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь определять пульс. Уметь выполнять броски и ловлю теннисного мяча	Контроль развития двигательных качеств. П/и "Перестрелка"	Беговые упражнения	
96	Тестирование: «челночный» бег; подтягивание	1	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять «челночный бег»; подтягивание	Контроль развития двигательных качеств. Броски мяча в цель	Беговые упражн.	
97	Тестирование: наклон вперёд сидя; прыжок в длину с места; поднятие туловища за 1 мин	1	Знать своё место в строю. Уметь выполнять основные виды движений; вести контроль за развитием двигательных качеств	Контроль развития двигательных качеств. Броски мяча в цель	Беговые упражнения	
98	Тестирование: бег 30 м; бег 6 мин	1	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Уметь выполнять бег на 30 м	Контроль развития двигательных качеств	Беговые упражнения	
99 - 10 2	Подвижные игры	4	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять правила в подвижных играх	Подвижные игры	ОРУ с мячом	

