

МКОУ Устьлогожинская СШ

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
Алиева Х.И.
Протокол № 1
от «16» августа 2024г.

Согласовано
Ответственная за учебную
работу
С.И. Кошаренко
от «27» августа 2024г.

Утверждаю
Директор МКОУ
Устьлогожинской СШ
Г.Ф. Крюкова
Приказ № 202
от «27» августа 2024г.



Адаптированная рабочая программа для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре для 3 класса

Учитель начальных классов
МКОУ Устьлогожинской СШ
Алиева Халида Исмаиловна

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса по АООП (вариант 1) разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); адаптированной общеобразовательной программы для детей с нарушением интеллекта (вариант 1); Примерной программы по физической культуре; авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А Зданевич.

Планируемые результаты

Предметные результаты Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса), и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Ученик 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;
- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,

соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.) Лёгкая атлетика (33 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (26 ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (19 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Раздел 3. Способы физкультурной деятельности (в течение года).

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы

Тематическое планирование

№ п / п	Наименование раздела/ темы	Количество часов	Виды и формы деятельности уч-ся
1	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
2	Раздел 2. Физическое совершенствование Легкая атлетика	102 ч 24 ч	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). 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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде», «Самый быстрый». Комплексы ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробежка коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря (скакалки, мячи, обручи и др.)
	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг с два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в опоре на гимнастической скамейке. ОРУ с

			обручами.
--	--	--	-----------

			Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазанье по скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	26 ч	Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдать правила в игре. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. Выносливость и быстроту на материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдать правила в игре. Правила игры в футбол. Комплекс ОРУ. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Закреплять

			комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладеть элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол
	Кроссовая подготовка	19 ч	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. <i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробежка коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). <i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробежка коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.

	Легкая атлетика	9 ч	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростных способностей Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячами. Бег нарезультат 30м, 60 м, 1 км. Челночный бег 3*10 м.
--	-----------------	-----	---

Календарно-тематическое планирование

3 часа в неделю, 34 учебные недели, за год 102 ч.

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Физическое совершенствование (97 часов)Легкая атлетика (24 часа)				
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Построение вшеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки».	1		

2.	Совершенствование строевых упражнений; прыжков в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1		
3.	Прыжки в длину с места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны».	1		
4.	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты.	1		
5.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м-учет. Игра: «Хитрая лиса».	1		
6.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м-учет. Игра: «Перестрелка»	1		
7.	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малотеннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний»	1		
8	ОРУ в движении. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Шишки, желуди, орехи».	1		
9.	Техника метания малого теннисного мяча на дальность - учет. Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты.	1		

10.	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малоготеннисного мяча в цель- учет. Игры на развитие быстроты.	1		
11.	ОРУ с мячами. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	1		
12.	Бег- 1 км- учет. Игры «Волк во рву»; «Перестрелка»	1		
13.	Правила поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы».	1		
14.	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1		
15.	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса»	1		
16.	Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны».	1		
17.	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1		
18.	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»	1		
19.	Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Встречные эстафеты	1		

20.	ОРУ. Кросс 1 км- учет. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно».	1		
21.	ОРУ. Эстафеты с обручем.	1		
22.	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Преодоление полосы препятствий.	1		
23.	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза»	1		
24.	Эстафеты: «Веселые старты»	1		
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)				
25.	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки»	1		
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1		
27.	Совершенствование техники перекатов. Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору».	1		

28.	ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырокназад.	1		
29.	Упражнения на развитие равновесия на левой(правой) ноге на гимнастической скамейке.	1		
30.	Прыжки на скакалке. Кувырок вперед.Кувырокназад.	1		
31.	Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках»	1		
32.	Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа наспине	1		
33.	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа наспине	1		
34.	ОРУ на развитие равновесия. Акробатическаякомбинация.	1		
35.	ОРУ на развитие гибкости. Акробатическаякомбинация.	1		
36.	Акробатическая комбинация.	1		
37.	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1		

38.	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1		
39.	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.	1		
40.	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты.	1		
41.	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1		
42.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет)	1		
43.	ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка».	1		
44.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
45.	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1		

46.	Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр (26 часов.)				
47.	Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	1		
48.	Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движение. Подвижная игра: «Мяч по кругу».	1		
49.	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами»	1		
50.	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал- садись», «Чай-чай выручай с мячами».	1		
51.	Прыжки на скакалке. Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»	1		
52.	ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1		

53.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.Подвижная игра: «Мяч капитану»	1		
54.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижнаяигра «Перестрелка».	1		
55.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1		
56.	Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой».Игра «Ловишки с мячом»	1		
57.	ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги».	1		
58.	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумямячами»	1		
59.	Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров»	1		
60.	ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра вбаскетбол по упрощенным правилам.	1		
61.	ОРУ в движении. Игра в баскетбол по упрощеннымправилам.	1		
62.	Волейбол. Передачи волейбольного мяча в парах.Игра «Перекинь мяч»	1		
63.	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	1		

64.	Подачи мяча двумя руками из-за головы и однойрукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1		
65.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча.Взаимодействие в команде. Встречная эстафета.	1		
66.	ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка».	1		
67.	ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами.	1		
68.	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешнейчастью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1		
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств:приседание. Игра «Самый меткий»	1		
70.	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игравратаря. Игра –в мини-футбол по упрощеннымправилам.	1		
71.	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол поупрощенным правилам.	1		

72.	ОРУ с мячами. Жонглирование ногой. Игра –вмини-футбол по упрощенным правилам.	1		
Кроссовая подготовка (19 часов)				
73.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	1		
74.	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы»	1		
75.	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).Игра: «Казачи-разбойники»	1		
76.	Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка».	1		
77.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.Игра: «Караси и щука».	1		
78.	Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка».	1		
79.	Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом".	1		

80.	Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1		
81.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра "День и ночь".	1		
82.	Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы»	1		
83.	Беговые упражнения. Игра "Медведь и медвежата".	1		
84.	Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.	1		
85.	ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1		
86.	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники»	1		
87.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробы и вороны»	1		
88.	Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	1		
89.	Равномерный бег 2 мин. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи».	1		

90.	Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка»	1		
91.	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами»	1		
Легкая атлетика (9 часов)				
92.	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробушки»	1		
93.	Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
94.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1		
95.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1		
96.	Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок»	1		
97.	Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1		

