

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №232
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
от «30» августа 2018 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
И.А. Прокофьева
Приказ № 156
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету**

«Физическая культура»
название учебного предмета

для 1 класса

3 часа в неделю (всего 99 часов 33 недели)

Программу составила:
учитель физической культуры
первой категории Глаголева Л.В.

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 1 класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» В.И. Лях, А. А. Зданевич 2008г.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. в последней действующей в 2017 году редакции от 01 мая 2017 года, с изменениями.

Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. — 4е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2011. — 232 с. — (Стандарты второго поколения)

ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)

Учебного плана начального общего образования ФГОС 1-4 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 1 класс» В.И. Лях, Просвещение, 2016.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 недели).

Данная рабочая программа составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Примерной основной образовательной программы образовательных учреждений. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2 е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — (Стандарты второго поколения);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от « 29 » декабря 2010 г. № 189;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2014/15 учебный год";
- Приказ Министерства образования и науки РФ №2357 от 22 сентября 2011 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 12 декабря 2012 №22540) «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373»;

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» В.И. Лях, А. А. Зданевич 2008г.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической

культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы. Учащиеся 1 класса 1 час в неделю посещают бассейн.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебно-тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 1 кл.					
	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Вариативная часть	33				
Базовая часть	66				
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
Подвижные игры	15	5		5	5
Гимнастика с элементами акробатики	13		13		
легкоатлетические упражнения	24	12			12
Спортивные игры Баскетбол	14			14	
Итого	66				

Контрольно-измерительные материалы 1 а класс	
Контрольные материалы	Контрольные нормативы
Бег 1000м.(сек.)	Без учета времени.
Прыжки в длину с места (см.)	м.110-3-120-4-130-5 д.105-3-115-4-125-5.
Челночный бег 3х10 (сек.)	м.11.5-3-11.3-4-11-5 д.12.0-3-11.7-4-11.5-5
Подтягивание в висе м. в висе лежа д. (кол-во)	м.1-3-2-4-3-5 д.4-3-6-4-8-5.
Метание мяча в цель	из 5 попыток 1-3-2-4-3-5.
Бег 30 м. (сек.)	м.7.0-3-6.7-4-6.5-5 д.7.5-3-7.3-4-7.0-5

Календарно-тематическое планирование

1 класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам (предметные и метапредметные)	
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
I четверть. Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание - 24 часов.							
1			Спортзал		Правила поведения на уроках физ. культуры. ТБ на занятиях легкой атлетики, на стадионе и в зале. Бег. ОРУ. Строевые упражнения. Игра «найди своё место».	Знать правила ТБ. Узнает свое место в строю.	Развивать скорость, выносливость
2	Первая неделя		Спортзал		ТБ. Бег. ОРУ. Игра «Найди своё место»	Научится техники бега. Совершенствовать навыки строевой подготовки	Развивать физические качества
3			Бассейн		Плавание		
4	Вторая неделя		Спортзал		ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров», «Запрещённое движение»	Научаться выходу с высокого старта, техники бега на короткие дистанции.	Развивать физические качества. Показывать хороший результат в беге
5			Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег с изменением направления, длины шага. Игра «День-Ночь»	Научатся изменять направление бега и изменять длину шага.	Развивать физические качества и творческие способности.
6			Бассейн		Плавание		
7	Третья неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Игра «Совушка»	Научатся преодолевать препятствия.	Развивать физические качества. Применять приобретенные навыки в повседневной жизни.

8			Спортзал		ТБ. ОРУ. Равномерный бег до 3 минут. Строевые упражнения. Игра «Пятнашки»	Научатся техники бега на длинные дистанции.	Развивать выносливость, ловкость и скоростные качества.
9			Бассейн		Плавание		
10	Четвертая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег 30м. Игра «Зайцы в огороде»	Научатся пробегать дистанцию 30м.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.
11			Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег 1000м в чередовании с ходьбой. Игра «Запрещенной движение»	Пробежать дистанцию 1000м. в чередовании с ходьбой.	Развивать выносливость и внимание.
12			Бассейн		Плавание		
13	Пятая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах. Подвижные игры.	Техники отталкивания и приземления во время выполнения прыжков.	Развивать прыгучесть, ловкость, скорость.
14			Спортзал		Строевые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах. Игра-Пятнашки.	Техники выполнения прыжков.	Развивать физические качества
15			Бассейн		Плавание		
16	Шестая неделя		Спортзал		Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Научитесь техники выполнения прыжков в длину с места фаза отталкивания.	Развивать прыгучесть, скорость.
17			Спортзал		ТБ Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	Научитесь техники приземления	Развивать физические качества.
18			Бассейн		Плавание		
19	Седьмая неделя		Спортзал		ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Научитесь техники прыжков в длину с места в полном объеме.	Совершенствовать технику. Улучшить результат.
20			Спортзал		ТБ. Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры	Научитесь правильной стойки для метания.	Развивать меткость. Совершенствовать технику.
21			Бассейн		Плавание		

22	Восьмая неделя		Спортзал		ТБ. Метание малого мяча в цель. Игра «Меткий стрелок».	Научится техники броска.	Развивать меткость.
23			Спортзал		ТБ. Метание малого мяча в цель с 6 м. Эстафеты.	Научится метко бросать мяч.	Совершенствовать технику броска.
24			Бассейн		Плавание		
II четверть. Гимнастика. ОФП. Плавание - 24 час.							
25	Девятая неделя		Спортзал		ТБ. На занятиях по гимнастике. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Повороты «Налево!», «Направо!». Команды «Шагом марш!»; «На месте стой!»	Научится четко выполнять команды	Развивать внимание
26			Спортзал		ТБ. ОРУ. Полоса препятствий. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Пятнашки»	Научится преодолевать полосу препятствий.	Развивать силу, ловкость, быстроту.
27			Бассейн		Плавание		
28	Десятая неделя		Спортзал		ТБ. Круговая тренировка по станциям. Перекат назад в группировке. Подтягивание. Отжимание.	Научится перекаат назад. Правильно выполнять группировку	Развивать гибкость и силу.
29			Спортзал		ТБ. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Из положения лежа. Игра «День-Ночь»	Научится перекаату назад в группировке	Развивать гибкость, силу, ловкость
30			Бассейн		Плавание		
31	Одиннадцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения. Поднимание туловища из положения лежа 30с. Игра «Мышеловка».	Научится возвращаться в упор присев после перекаата.	Развивать физические качества.
32			Спортзал		ТБ. ОРУ. Перекаат назад в группировке. Подтягивание в виси. Отжимание. Игра «Пятнашки».	Научится подтягиваться и отжиматься.	Развивать силу ловкость.
33			Бассейн		Плавание		
34	Двенадцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Кувырок вперед. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	Научится выполнять кувырок вперед с помощью	Развивать ловкость силу гибкость.
35			Спортзал		Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед. Подтягивание в виси м. Подтягивание в виси лежа д. Эстафеты.	Научится выполнять кувырок вперед	Развивать физические качества.
36			Бассейн		Плавание.		

37	Тринадцатая		Спортзал		ТБ ОРУ кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.	Научится лазать по гимнастической стенке.	Развивать силу, ловкость.
38			Спортзал		ТБ ОРУ стойка на лопатках. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Эстафеты.	Научится стойку на лопатках.	Развивать физические качества.
39			Бассейн		Плавание		
40	Четырнадцатая неделя		Спортзал		ТБ ОРУ Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Научится держать стойку на лопатках.	Развивать гибкость.
41			Спортзал		ТБ ОРУ Упражнения на гибкость и укрепления мышц спины Эстафеты.	Научится работать в команде.	Развивать силу и гибкость.
42			Бассейн		Плавание		
43	Пятнадцатая неделя		Спортзал		ТБ ОРУ Ходьба по гимнастической скамейки. Подвижные игры.	Научится сохранять равновесие.	Развивать физические качества.
44			Спортзал		ТБ ОРУ, Подвижные игры и эстафеты.	Научится работать в команде	Развивать физические качества.
45			Бассейн		Плавание		
46	Шестнадцатая неделя		Спортзал		ТБ. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	Научится четко выполнять строевые команды.	Развивать физические качества.
47			Спортзал		ТБ. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	Научится играть в команде	Развивать физические качества.
48			Бассейн		Плавание		
III четверть. Спортивные и подвижные игры – 30 часов.							
49	Семнадцатая неделя		Спортзал		ТБ. Во время занятий подвижными играми, спортивными играми. Бег. ОРУ. Строевые упражнения.	Знать ТБ во время занятий с мячом	Четко выполнять команды строевой подготовки.
50			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Броски и ловля. Ведение мяча на месте. Игра «Вызов номеров»	Научится ловить мяч самостоятельно на месте	Развивать ловкость и координацию.
51			Бассейн		Плавание		

52	Восемнадцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Броски и ловля, одной и двумя руками. Индивидуально. Эстафеты.	Научится бросать мяч одной рукой и ловить двумя самостоятельно	Развивать ловкость и координацию.
53			Спортзал		ТБ. ОРУ Броски и ловля мяча в парах. Игра «Мяч водящему»	Научится передавать и ловить мяч в парах	Развивать ловкость и координацию.
54			Бассейн		Плавание		
55	Девятнадцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Упражнения с мячами. Игра «Передал, садись»	Научится элементарному умению в ловле и бросках.	Развивать способность дифференцированию параметров движения.
56			Спортзал		ТБ. ОРУ. Упражнения с мячом в парах, тройках, в кругу. Эстафеты.	Научится работать с мячом в тройках, кругу.	Развивать реакцию ориентирования в пространстве.
57			Бассейн		Плавание.		
58	Двадцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с мячами в парах, кругу. Эстафеты.	Научится работать с мячом в парах, кругу.	Развивать реакцию ориентирования в пространстве.
59			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Игровой урок. Эстафеты с мячом.	Научится четко ловить и передавать мяч.	Развивать ловкость и координацию.
60			Бассейн		Плавание.		
61	Двадцать первая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Работа с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.	Научится работать с мячом в парах.	Развивать ловкость и координацию.
62			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты и подвижные игры с мячом.	Научится работать с мячом в соревновательной обстановке	Развивать реакцию ориентирования в пространстве.
63			Бассейн		Плавание.		
64	Двадцать вторая		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты и подвижные игры с мячом.	Научится работать с мячом в команде. 1	Развивать ловкость и координацию.

65	недел я		Спортзал		ТБ.ОРУ Строевые упражнения .Ведения мяча на месте .Подвижные игры с мячом.	Научится вести мяч на месте.	Развивать ловкость и координацию.
66			Бассейн		Плавание.		
67	Двад цать		Спортзал		ТБ. ОРУ Ведения мяча шагом. Игра «Играй, играй мяч не теряй.	Научится ведению мяча шагом.	Развивать ловкость и координацию.
68	треть я недел я		Спортзал		ТБ. ОРУ Ведение мяча шагом. Игра «Попади в обруч.»	Научится вести мяч шагом.	Развивать реакцию ориентирован ия в пространстве.
69			Бассейн		Плавание.		
70	Двад цать		Спортзал		ТБ, ОРУ Ведение мяча шагом .Игра «Вызов номеров»	Научится вести мяч правой и левой рукой.	Развивать ловкость и координацию.
71	четве ртая недел я		Спортзал		ТБ, ОРУ Подвижные игры с мячом .Пятнашки.	Научится владеть мячом в игре.	Развивать ловкость и координацию.
72			Бассейн		Плавание.		
73	Двад цать		Спортзал		ОРУ. Игра «школа мяча». Игра «Зайцы в огороде».	Научится играть в команде.	Развивать ловкость и быстроту.
74	пятая недел я		Спортзал		ОРУ. Эстафеты с мячом.	Научится точно передавать мяч.	Развивать ловкость.
75			Бассейн		Плавание.		
IV четверть Легкая атлетика. Подвижные игры. – 24 часа.							
76	Двад цать		Спортзал		ТБ. На уроках легкой атлетики в зале и на улице. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки на одной ножке»	Знать ТБ, на уроках по легкой атлетики.	Развивать прыгучесть.
77	шеста я недел я		Спортзал		ТБ. ОРУ. Прыжки в длину с места. Строевые упражнения. Игра «Пятнашки на одной ноге»	Научится техники прыжков в длину с места.	Развивать прыгучесть, ловкость и быстроту.
78			Бассейн.		Плавание.		
79	Двад цать		Спортзал		ТБ. ОРУ. Высокий старт. Ускорение. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	Научится выходу со старта.	Развивать ловкость и быстроту.
80	седьм ая недел я		Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты.	Научится пробегать дистанцию 1	Развивать скорость и быстроту.1
81			Бассейн		Плавание.		

82	Двадцать восьмая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег на средние дистанции 350м. Подвижные игры на свежем воздухе.	Научится пробегать дистанцию 350 метров.	Развивать выносливость.
83			Спортзал		ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег на выносливость до 700м. Подвижные игры.	Научится пробегать дистанцию 700 метров.	Развивать выносливость и быстроту.
84			Бассейн		Плавание		
85	Двадцать девятая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег в среднем темпе 1000м. Игры на свежем воздухе.	Научится пробегать дистанцию 1000м.	Развивать выносливость.
86			Спортзал		ТБ. ОРУ Бег с изменением направления, коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры.	Научится бегу в различном направлении с различной длиной шага.	Развивать быстроту и координацию.
87			Бассейн		Плавание.		
88	Тридцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ Челночный бег 3x5м. Подвижные игры.	Научится челночному бегу.	Развивать скорость и координацию.
89			Спортзал		ТБ. ОРУ Челночный бег 3x10 Эстафеты.	Научится челночному бегу 3x10м.	Развивать скорость и быстроту.
90			Бассейн		Плавание		
91	Тридцать первая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ Челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	Научится пробегать дистанцию с максимальной скоростью.	Развивать скорость и быстроту.
92			Спортзал		ТБ, ОРУ Прыжки через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	Научится прыгать через скакалку.	Развивать ловкость и прыгучесть.
93			Бассейн		Плавание.		
94	Тридцать вторая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров».	Научится прыгать через скакалку, максимально не сбиваясь.	Развивать прыгучесть, ловкость и быстроту.
95			Спортзал		ТБ. ОРУ Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия. Эстафеты.	Научится прыгать через препятствия.	Развивать прыгучесть и координацию.
96			Бассейн		Плавание		
97	Тридцать третья		Спортзал		ТБ. ОРУ Бег в медленном темпе до 3 мин .Подвижные игры.	Научится бегу на длинные дистанции.	Развивать выносливость.

98	недел я		Спортзал		ТБ. ОРУ Бег в медленном темпе до 3 мин. Подвижные игры.	Научится бегу на длинные дистанции.	Развивать ловкость и выносливость.
99			Бассейн		Плавание		