

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 1-2 КЛАСС**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
*  выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| № | Тема | Содержание урока | Кол-во | Дата |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности. | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Тестирование | 1 час |  |
| 2. | Бег на короткие дистанции | Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения,  прыжковые упражнения. Игра «Два мороза». | 1 час |  |
| 3. | Бег на короткие дистанции. Силовые  упражнения для мышц спины и коленного сустава. | Силовые упражнения для мышц спины и коленного  сустава. Игра «Северные и южные Ветра», «Замри на месте» | 1 час |  |
| 4. | Круговая эстафета. Игра «Казаки и  разбойники». | Круговая эстафета, ОРУ. Игра «Казаки и разбойники».  Упражнения на развитие силы рук. | 1 час |  |
| 5. | Эстафеты с различными предметами | Эстафеты с различными предметами, ОРУ. Игра «Ручеек».  Упражнения на внимание. | 1 час |  |
| 6. | Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты | Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Встречные эстафеты. Игра «Орехи». Упражнения на развитие силы  рук и ног. | 1 час |  |
| 7. | Круговая эстафета. Игра «Салки». | Круговая эстафета, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Игра «Салки». Упражнения на развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |
| 8. | Эстафеты с различными предметами. Игра «Два мороза» . | Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые упражнения, Игра «Два мороза» . Упражнения  на внимание. | 1 час |  |
| 9. | Преодоление полосы препятствий Встречные эстафеты . Игра « Знамя». | Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные  эстафеты. Игра « Знамя». Упражнения на развитие силы рук и ног. | 1 час |  |
| 10. | Круговая тренировка. Игра « Знамя». | Круговая тренировка, ОРУ. Игра « Знамя». Упражнения  на внимание. | 1 час |  |
| 11. | Бег на выносливость. Эстафеты с различными предметами. | Бег на выносливость, беговые и прыжковые упражнения. | 1 час |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Эстафеты с различными предметами. Игра «Салки» |  |  |
| 12. | Прыжки через различные предметы, круговая эстафета. | Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра «Пятнашки обыкновенные». Упражнения  на развитие скоростных качеств. | 1 час |  |
| 13. | Бег с преодолением препятствий, встречные эстафеты. | Бег с преодолением препятствий, ОРУ, встречные эстафеты. Игра « Третий лишний». Упражнения на  внимание. | 1 час |  |
| 14. | Прыжки через различные предметы, эстафеты с  различными предметами. | Прыжки через различные предметы, ОРУ, эстафеты с  различными предметами. Игра «Сильный бросок». | 1 час |  |
| 15. | Прыжки с места, круговая эстафета. | Прыжки с места, ОРУ, круговая эстафета. Прыжки через  скакалку ( 3 серии по 30 сек.). Игра «Воробушки и кот». | 1 час |  |
| 16. | Круговая тренировка. Игра «Жмурки». | Круговая тренировка, ОРУ. Игра «Жмурки». Упражнения  на внимание. | 1 час |  |
| 17. | Бег с преодолением препятствий, прыжки через различные предметы. | Бег с преодолением препятствий, ОРУ, беговые и  прыжковые упражнения, прыжки через различные предметы. Игра « Защита укрепления» | 1 час |  |
| 18. | Круговая эстафета. Игра «Ванька-встанька» | Беговые и прыжковые упражнения, ОРУ, круговая эстафета. Прыжки через скакалку ( 3 серии по 30 сек.)  Имитация поз и движений различных животных. Игра для  формирования правильной осанки. Игра «Ванька- встанька» | 1 час |  |
| 19. | Преодоление полосы препятствий, Эстафеты с различными предметами. | Преодоление полосы препятствий, ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с различными  предметами. Игра «Да и нет» | 1 час |  |
| 20. | Круговая тренировка, Игра « Попрыгунчики» | Круговая тренировка, ОРУ, беговые и прыжковые  упражнения. Игра « Попрыгунчики» | 1 час |  |
| 21. | Бег на выносливость. Метание мяча в цель. | Бег на выносливость. Метание мяча в цель. Круговая эстафета. Игра «Защита крепости». Упражнение на  развитие силы. | 1 час |  |
| 22. | Бег с преодолением препятствий, Эстафеты с различными предметами. | Бег преодолением препятствий. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра  «Зайцы в огороде» | 1 час |  |
| 23. | Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. | Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игра «Защита  крепости». Упражнения на внимание | 1 час |  |
| 24. | Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на дальность. | Эстафеты с различными предметами. Метание мяча на | 1 час |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | дальность. Игра «Лови мяч». Упражнения на развитие  скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 25. | Круговая тренировка. Игра «Охота за шапкой» | Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые  упражнения. Игра «Охота за шапкой». Упражнения на внимание. | 1 час |  |
| 26. | Бег на выносливость. Метание мяча на дальность. | Бег на выносливость. ОРУ. Беговые и прыжковые  упражнения. Метание мяча на дальность. Игра «Охота за шапкой». | 1 час |  |
| 27. | Бег с преодолением препятствий. Эстафета с различными предметами. | Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными  предметами. Игра «Кошки-мышки». | 1 час |  |
| 28. | Круговая эстафета. Тестирование. | Круговая эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые  упражнения. Тестирование. Игра «Защита знамени» | 1 час |  |
| 29. | Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку | Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3  серии по 1 мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Удочка» | 1 час |  |
| 30. | Круговая тренировка. Игра «Вытолкни из круга» . | Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые  упражнения. Игра «Вытолкни из круга» .ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения | 1 час |  |
| 31. | Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега. | Эстафета с различными предметами. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений различных  животных. Игра «У медведя во бору». | 1 час |  |
| 32. | Эстафета с различными предметами. | Эстафета с различными предметами. ОРУ. Беговые и  прыжковые упражнения. Упражнения на развитие реакции. Игра «Гуси - лебеди». | 1 час |  |
| 33. | Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета с мячами. | Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная  эстафета с мячами. Игра «Мячик кверху». Упражнения на развитие силы. | 1 час |  |

## 2 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание урока | Кол-  во | Дата |
| 1. | Бег по пересеченной местности до 6 мин.  Полоса препятствий. | Бег по пересеченной местности до 6 мин. Полоса препятствий.  ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Волки и овцы» | 1 час |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Круговая тренировка. Игра «Двенадцать  палочек». | Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.  Игра «Двенадцать палочек». Упражнения на гибкость | 1 час |  |
| 3. | Круговая эстафета. Игра «Салки». | Прыжки через различные предметы, ОРУ, круговая эстафета. Игра  «Салки». Упражнения на развитие скоростных качеств. | 1 час |  |
| 4. | Обучение перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Эстафеты с различными  предметами. | Обучение перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Эстафеты с различными предметами. Игра «Городок-бегунок».  Упражнения на гибкость. | 1 час |  |
| 5. | Круговая тренировка. | Круговая тренировка. ОРУ. Игра « Салки». | 1 час |  |
| 6. | Обучение основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.  Бег с преодолением препятствий. | Обучение основам техники прыжка в высоту способом  «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игра «Лошадки». | 1 час |  |
| 7. | Прыжки в высоту способом «перешагивание»,  круговая эстафета. | Прыжки в высоту способом «перешагивание», круговая эстафета.  ОРУ. Игра «Замри на месте». Упражнения на внимание. | 1 час |  |
| 8. | Бег по разметкам (кружочкам, поперечным  линиям, нанесенным на пол) по прямой линии. Встречная эстафета. | Бег по разметкам ( кружочкам, поперечным линиям, нанесенным на  пол) по прямой линии. Встречная эстафета. ОРУ. Игра «Северные и южные ветра». Упражнения на развитие силы. | 1 час |  |
| 9. | Полоса препятствий. Игра «Кто дальше». | Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «Кто дальше».  Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 час |  |
| 10. | Круговая эстафета. Игра «Кто дальше». | Бег по разметкам в коридоре шириной 50 см. Бег змейкой. ОРУ. Круговая эстафета. Игра «Кто дальше». Упражнения на развитие  силы. | 1 час |  |
| 11. | Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы». | Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.  Игра «Волки и овцы». Упражнения на гибкость. | 1 час |  |
| 12. | Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. | Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые  упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 час |  |
| 13. | Повторная тренировка. Игра «Медведь спит». | Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Имитация движений  различных животных. Игра «Медведь спит». | 1 час |  |
| 14. | Эстафеты с различными предметами, Игра  «Море волнуется» . | Эстафеты с различными предметами, беговые и прыжковые  упражнения, Игра «Море волнуется». Упражнения на внимание. | 1 час |  |
| 15. | Бег с преодолением препятствий. Встречная  эстафета с мячами. | Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Встречная эстафета с  мячами. Игра «Зеваки». Упражнения на развитие силы. | 1 час |  |
| 16. | Эстафета с различными предметами. Игра | Бег по разметкам. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 час |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Защита знамени». | Эстафета с различными предметами. Игра «Защита знамени». |  |  |
| 17. | Бег на короткие дистанции. Прыжки через  скакалку | Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1  мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Встречный бой» | 1 час |  |
| 18. | Обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета. | Обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Круговая эстафета. ОРУ. Игра «Защита крепости».  Упражнения на внимание. | 1 час |  |
| 19. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Эстафета с различными предметами. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с  различными предметами. Игра «Черепаха». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции. | 1 час |  |
| 20. | Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Имитация движений различных животных. Игра «Тяни - пускай». | 1 час |  |
| 21. | Круговая тренировка. Игра «Волки и овцы». | Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.  Игра «Волки и овцы». Упражнения на гибкость | 1 час |  |
| 22. | Встречная эстафета. Игра «Преследование прыжками». | Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см. Встречная эстафета. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра  «Преследование прыжками». Упражнения на развитие быстроты простой двигательной реакции. | 1 час |  |
| 23. | Бег на короткие дистанции. Игра «Знамя». | Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые  упражнения. Упражнения на развитие стартовой скорости. Игра  «Знамя». | 1 час |  |
| 24. | Бег по пересеченной местности до 2 км. Тестирование | Бег по пересеченной местности до 2 км. ОРУ. Тестирование. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игра  «Почему и потому». | 1 час |  |
| 25. | Эстафета с различными предметами. Игра«Защита знамени». | Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с различными предметами. Игра «Защита  знамени». | 1 час |  |
| 26. | Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. Игра «Волки и овцы». | Эстафеты с пробеганием по узким коридорам. ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Волки и овцы». Упражнения на развитие  координационных способностей. | 1 час |  |
| 27. | Повторная тренировка. Прыжки в длину с разбега. | Повторная тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с разбега. Имитация движений различных животных. Игра «Медведь спит». | 1 час |  |
| 28. | Бег на короткие дистанции. Прыжки через  скакалку | Бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку (3 серии по 1  мин.). Упражнения на реакцию и силу. Игра « Достань камешек» | 1 час |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок». | Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая ее в сгибах  локтевых суставов. Полоса препятствий. ОРУ. Игра «12 записок». Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 час |  |
| 30. | Бег на выносливость 15 мин | Бег на выносливость 15 мин. ОРУ. Игра «Кто дальше».Упражнения  на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |
| 31. | Бег на короткие дистанции. Игра «Защита  крепости». | Бег на короткие дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые  упражнения. Упражнения на гибкость. Игра «Защита крепости». | 1 час |  |
| 32. | Круговая тренировка. Круговая тренировка. | Круговая тренировка. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.  Игра «Лапта». Упражнения на гибкость | 1 час |  |
| 33. | Бег с преодоленияем препятствий. Тестирование | Бег с преодоленияем препятствий. ОРУ. Тестирование. Игра «12  записок» | 1 час |  |
| 34. | Бег на выносливость. Игра «Городки» | Бег на выносливость. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Городки».Упражнение на развитие координационных  способностей. |  |  |