


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 29  
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

**ПРОВЕРИЛ**

«30» августа 2018 г.

и.о. заместителя директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ А.В.Капустина

**УТВЕРЖДЕНО**

к использованию

в образовательном процессе

Директор УБОУ СОШ №29 г. Сызрани

Шапошникова

Приказ от «30» августа 2018 г. № 166



**Рабочая программа  
по предмету "Физическая культура"  
на 2018-2019 учебный год  
(индивидуальное обучение)**

**Классы: 5**

**Рабочая программа разработана на основе:** Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; авторской образовательной программы по физической культуре, автор Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2016.

**Рабочая программа рассчитана на 8 часов- 0,25 часа в неделю**

Рабочую программу составила: Е.Е.Балашова

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получают возможность научиться (повышенный уровень)
<p><b><u>Личностные результаты</u></b> в области физической культуры, <b>обучающиеся научатся:</b> понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b><u>Метапредметные результаты</u></b> в области физической культуры- <b>обучающиеся научатся:</b> использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей. Задавать вопросы, обращаются за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p><b><u>Личностные результаты</u></b> в области физической культуры, <b>обучающиеся получают возможность научиться:</b> развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p><b><u>Метапредметные результаты</u></b> в области физической культуры- <b>обучающиеся получают возможность научиться:</b> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск</p>

<p>деятельности; характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия.</p> <p><b>Предметные результаты</b> в области физической культуры-<b>обучающиеся научатся:</b> соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять комплекс утренней гимнастики; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя; понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.</p>	<p>новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p><b>Предметные результаты</b> в области физической культуры-<b>обучающиеся получают возможность научиться:</b> регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.</p>
---	---

### Содержание учебного предмета физическая культура

№ урока	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Спортивные игры	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия( с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и	39ч.

		подач мяча	
3	Гимнастика основами(элементами) акробатики	с Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами),акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	21ч.
4	Лыжная подготовка	Освоение техники способов передвижения на лыжах(лыжных ходов).Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом".Повороты переступанием.	12ч.
5	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег,прыжки,метания.Обучение бегу на короткие и средние дистанции,прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30ч.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема урока	Виды учебной деятельности		Дата
		Очные часы	Самостоятельная работа	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).		Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.Бегать максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м)		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
3	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) .	
4	Высокий старт (до 10–15 м), бег с		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной	

	ускорением (50–60 м)		скоростью с низкого старта (60м)	
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
8	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.		Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м	
11	Бег 1000 м.		Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м (на результат)	
12	Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры «Невод».		Осваивают технику бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	
13-14	Равномерный бег (13 мин). Чередование бега с ходьбой.		Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 20 мин)	
15	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега с ходьбой.		Осваивают технику бега в равномерном темпе (до 20 мин)	
16	<b>Правила ТБ при игре в баскетбол.</b> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	+	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	

			действия в игре	
17	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
19	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
20	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
21	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
22	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
23	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Игра в мини-баскетбол.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
24	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	

25	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
26	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок. Позиционное нападение (5:0)		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	
27	Стойкаипередвиженияигрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение (5:0)		Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	
28	<b>Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики.</b> Развитие силовых способностей.	+	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись.		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	

33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте.		Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
34	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
35	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	+	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
36	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
37	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
38	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
39	Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит?»		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
40	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках	
41	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	+	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках	
42	Повороты на месте. Кувырки вперед и		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами	



	назад. Подвижная игра «Смена капитана».		акробатики стойку на лопатках	выполнять	кувырки,	
43	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики стойку на лопатках	выполнять	кувырки,	
44	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок».		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики стойку на лопатках	выполнять	кувырки,	
45	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики стойку на лопатках	выполнять	кувырки,	
46	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики стойку на лопатках.	выполнять	кувырки,	
47	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики стойку на лопатках	выполнять	кувырки,	
48	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.		Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики стойку на лопатках	выполнять	кувырки,	
49	<b>ТБ на уроках Л/подготовки.</b> Попеременный двушажный ход	+	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в лыжной подготовке. Технически правильно выполнять движения на лыжах			
50	Одновременный бесшажный ход.		технически правильно выполнять движения на лыжах			

	Попеременный двушажный ход.			
51	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
52	Подъем «полу-елочкой». Дистанция 2 км		Научиться: самостоятельно подбирать форму одежды	
53	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.		Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	
54	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.		Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции.	
55	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
56	Техника выполнения одновременного одношажного хода		технически правильно выполнять движения на лыжах	
57	Техника. Торможение «плугом».		технически правильно выполнять движения на лыжах	
58	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками		технически правильно выполнять движения на лыжах	
59	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
60	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.		технически правильно выполнять движения на лыжах	
61	<b>Техника безопасности при игре в волейбол</b> Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	+	Играть в волейбол по упрощенным правилам.	
62	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
63	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	

	мини-волейбол			
64	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
65	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
66	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
67	Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	
69	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
70	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
71	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
72	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	

73	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
74	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
75	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
76	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
77	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
78	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
79	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
80	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
81	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
82	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	

83	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
84	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
85	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
86	Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
87	Игра в мини-волейбол		Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам	
88	<b>Инструктаж ТБ. по легкой атлетике.</b> Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).	+	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	
89	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м)		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	
90	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	
91	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м),		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	
92	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»		Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	

93	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	+	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
94	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
95	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
96	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.		Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча	
97	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.		Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м	
98	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.		Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>	
99	Равномерный бег <i>(10 мин)</i> . Подвижные игры «Невод».		Осваивают технику бегать в равномерном темпе <i>(до 10 мин)</i>	
100	Равномерный бег <i>(12 мин)</i> . Чередование бега с ходьбой.		Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 12 мин)</i>	
101	Равномерный бег <i>(12 мин)</i> . Чередование бега с ходьбой.		Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 12 мин)</i>	
102	Равномерный бег <i>(10 мин)</i> . Подвижные игры «Невод».		Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 10 мин)</i>	
<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>	<b>8 часов</b>	<b>94 часа</b>	