

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Хорум-Дагская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено,

на заседании ШМО

Протокол № 1 от 31.08. 2023г

Рук-ль ШМО Монгуш / Монгуш С.И

Согласовано

зам.дир по УВР

Монгуш /Монгуш Й.Р./

« 31 » 08. 2023г

Утверждено

приказом директора школы

№ 1-ОП от 1.08.2023г

/Ооржак Р.Э



Рабочая программа

учебного предмета

физическая культура

2022-2023 учебный год

Учитель: Сендажы А.Ш.

Класс: 4

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических

качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятий. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового

образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Подробное описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
 - *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в

баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

Тематический план учебного курса

Период обучения	Количество часов
1 четверть	24
2 четверть	24
3 четверть	30
4 четверть	24
Итого	102

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы		4 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,7	7,2	8,8
		д	6,8	7,3	8,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
		д	150	130	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

Содержание программы

4 класс (102 ч)

1. Базовая	Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы
-------------------	--

часть:	саморегуляции, способы самоконтроля);
	Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения);
	Кроссовая подготовка (освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости);
	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
	Подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом).
2. Вариативная часть:	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола.

Календарно – тематическое планирование физической культуры

4 класс

№ урока	Тема урока	Часы	Домашнее задание	Дата проведения	
				План	Факт

Раздел 1. Легкая атлетика (24ч.)					
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение».	1	Компл екс 1	03.09	
2	Разучивание подвижной игры «Ловишки». Развитие скоростных качеств.	1	Компл екс 1	05,09	
3	Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Компл екс 1	08.09	
4	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Компл екс 1	10.09	
5-6	Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2	Компл екс 1	12,15.0 9	
7-8	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2	Компл екс 1	17,19. 09	
9	Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3x10.	1	Компл екс 1	22.24.0 9	
10-11	Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч».	2	Компл екс 1	26.09 29.09	
12-13	Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч».	2	Компл екс 1	01.03.1 0	
14-15	Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	2	Компл екс 1	06,08.1 0	
16-17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м).	2	Компл екс 1	10,13. 10	
18-19	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин.	2	Компл екс 1	15,17.1 0	
20-21	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса».	3	Компл екс 1	20,22.1 0	
22-23-	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета».	2	Компл екс 1	24, 27.10	
24	Контрольный зачет.	1	Компл екс 1	03.11	
Раздел 2. «Гимнастика» (24 ч.)					
25	Вводный урок. Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки».	1	Компл екс 2	5.11	
26	Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная	1	Компл	7.11	

	игра «Займи обруч».		екс 2		
27	Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома»	1	Компл екс 2	10.11	
28	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры»	1	Компл екс 2	12.11	
29- 30- 31	Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону).	3	Компл екс 2	14,17,1 9.11	
32	Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура».	1	Компл екс 2	21.11	
33- 34	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется»	2	Компл екс 2	24,26.1 1	
35	Длинный кувырок вперед Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1	Компл екс 2	28.11	
36- 37	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона»	2	Компл екс 2	01,03.1 2	
38	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона».	1	Компл екс 2	05.12	
39	Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1	Компл екс 2	08.12	
40- 41- 42	Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробы и вороны».	3	Компл екс 2	10,12,1 5.12	
43- 44- 45	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка»	3	Компл екс 2	17,19,2 2.12	
46- 47-	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств.	2	Компл екс 2	24,26.1 2	
48	Контрольный зачет.	1	Компл екс 2	29.12	
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (30 ч.)					
49	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках.	1	Компл екс 3	12.01	
50	Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств.	1	Компл екс 3	14.01	
51	Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», « Стоп-машина».	1	Компл екс 3	16.01	
52- 53	Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения».	2	Компл екс 3	19,21.0 1	
54- 55	Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы».	2	Компл екс 3	23,26.0 1	
56-	Развития внимания учащихся по	2	Компл	28,30.0	

57	средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору».		екс 3	1	
58	Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	Компл екс 3	02.02	
59	Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки»	1	Компл екс 3	04.02	
60	Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки»	1	Компл екс 3	06.02	
61- 62	Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай».	2	Компл екс 3	09,11.0 2	
63	Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай».	1	Компл екс 3	13.02	
64- 65	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	2	Компл екс 3	16,18.0 2	
66	Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1	Компл екс 3	20.02	
67	Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами.	1	Компл екс 3	25.02	
68	Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга».	1	Компл екс 3	27.02	
69	Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга».	1	Компл екс 3	02.03	
70	Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств.	1	Компл екс 3	04.03	
71- 72	Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель»	2	Компл екс 3	06,09.0 3	
73	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Компл екс 3	11.03	
74	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	1	Компл екс 3	13.03	
75	Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему».	1	Компл екс 3	16.03	
76- 77	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему».	1	Компл екс 3	18.03	
78	Контрольный зачет.	1	Компл екс 3	20.03	
Раздел 4. Легкая атлетика (24 ч.)					
79	Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике.	1	Компл екс 4	23.032	

80	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м.	1	Компл екс 4	25.03	
81	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь».	1	Компл екс 4	27.03	
82	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома».	1	Компл екс 4	06.04	
83	Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	Компл екс 4	08.04	
84- 85	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м	2	Компл екс 4	10,13.0 4	
86- 87	Развитие общей выносливости. Бег на 1000м	2	Компл екс 4	15,17.0 4	
88- 89- 90	Разучивание техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Заморозки»	3	Компл екс 4	20,22,2 4.04	
91	Закрепление техники прыжка в длину с места	1	Компл екс 4	27.04	
92- 93	Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами	2	Компл екс 4	29.04 04.05	
94- 95- 96	Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета.	3	Компл екс 4	06,08,1 1.05	
97- 98	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний».	2	Компл екс 4	13,15.0 5	
99- 100	Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись».	1	Компл екс 4	18.05	
101	Контрольный урок. Мониторинг. Подвижная игра «Салки»	1	Компл екс 4	20.05	
102	Контрольный зачет. Мониторинг.	1	Компл екс 4	22.05	