

Министерство образования и науки Республики Тыва  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
МБОУ СОШ с. Аянгаты  
Ооржак /Ооржак Е.С./

«26» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
с. Аянгаты  
Шокар Шокар О.Б./  
Приказ №48  
от 26.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре, 4 класс**

Уровень образования : *начальное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : *102*

Количество часов в неделю : *3*

Разработчик: *Монгуш Ш'ончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы начального общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Аянгаты – 2023

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями при приобретении первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

#### *познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

## **Предметные результаты**

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоко нравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.
2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.
3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.
4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.
5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

## **Раздел. Знания о физической культуре**

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

### **Раздел. Способы физкультурной деятельности**

Виды физических упражнений, их отличительные признаки и предназначение. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Определение уровня развития физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Составление дневника самоконтроля. Регулирование нагрузки при самостоятельных занятиях. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий.

### **Раздел. Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, прыжками; упражнения УГГ; ОРУ на месте и в движении, с предметами и без.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, седы и упоры, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Подтягивания на перекладине, вис на согнутых руках, поднимание ног в висе, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, другие упражнения в висах и упорах

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, лазанье по канату. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Перелезание через коня, маты. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук на гимнастического козла. Прыжки со скакалкой, специально-прыжковые упражнения.

Танцевальные упражнения. Игры-задания с использованием строевых упражнений, на координацию движений, на внимание. Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

### **Раздел. Легкая атлетика**

#### **Спортивная ходьба.**

Технические действия при беге: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорениями. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью 30 м. Кросс по слабопересечённой местности.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Прыжки через естественные препятствия. Тройной прыжок с места.

Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние с места. Броски набивного мяча из-за головы в и.п. сидя и стоя.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты с бегом и прыжками. Различные варианты прыжковых упражнений и заданий. Подвижные игры на отработку навыков метания.

### **Раздел. Лыжная подготовка**

Основные элементы техники классических лыжных ходов. Передвижение одновременным одношажным ходом. Основные элементы конькового хода. Спуск со склонов в разных стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой». Обучение торможению «плугом», «упором». Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Прохождение дистанции до 2000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры-задания.

Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол т.п.) и на материале видов программного материала: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

В каждом классе (с 1-го по 4-ый класс) в раздел «Физическое совершенствование» кроме физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, включена прикладно-ориентированная деятельность. Она состоит из упражнений физической подготовки направленных на развитие основных физических качеств, подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### *Прикладно-ориентированная деятельность*

Упражнения на материале гимнастики с основами акробатики.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения на материале легкой атлетики.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Упражнения на материале лыжных подготовок.

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Форма организации учебных занятий – урок (практическое занятие).

Основные виды учебной деятельности: рассказ, наглядный показ, объяснение, беседа, опрос, контроль за выполнением, оценивание.

#### Учебно- тематического план

№	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
3	Гимнастика с элементами спортивных игр	24
5	Лыжная подготовка	16
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### Календарно – тематическое планирование физической культуры 4 класс

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение».	1	05.09	
2	Разучивание подвижной игры «Ловишки». Развитие скоростных качеств.	1	06.09	
3	Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	1	08.09	
4	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1	12.09	
5-6	Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	1	13.09 15.09	
7-8	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	1	19.09 20.09	
9	Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3х10.	1	22.09	
10-11	Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч».	1	26.09 27.09	
12-13	Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч».	1	29.09 03.10	
14-15	Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	1	04.10 06.10	
16-17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м).	1	11.10 13.10	
18-19	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин.	1	17.10 18.10	
20-21	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1	20.10 24.10	
22-23- 24	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета».	1	25.10 27.10 07.11	
25	Контрольный зачет.	1	08.11	
26	Вводный урок. Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки».	1	10.11	
27	Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная игра «Займи обруч».	1	14.11	
28	Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома»	1	15.11	
29	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры»	1	17.11	
30-31- 32	Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону).	3	21.11 22.11 24.11	
33	Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура».	1	28.11	

34-35	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется»	2	29.11 01.12	
36	Длинный кувырок вперед Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1	05.12	
37-38	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона»	2	06.12 08.12	
30	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона».	1	12.12	
40	Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1	13.12	
41-42- 43	Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	3	15.12 19.12 20.12	
44-45- 46	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка»	3	22.12 09.01 10.01	
47-48	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств.	3	12.01 16.01	
49-50	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	2	17.01 19.01	
51	Одновременный бесшажный ход	1	23.01	
52	Эстафетный бег	1	24.01	
53	Подъем «елочкой».	1	26.01	
54-55	Одновременный одношажный ход	2	30.01 31.01	
56-57	Торможение плугом	2	02.02 06.02	
58-59	Спуски и подъемы	2	07.02 09.02	
60	Прохождение дистанции со сменой ходов	1	13.02	
61	Повороты на месте махом	1	14.02	
62	Повороты на месте.	1	16.02	
63-64	Прохождение дистанции 3,5 км.	2	20.02 21.02	
65-66	Лыжные гонки 1 км.	2	27.02 28.02	
67-68	Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1	02.03 06.03	
70	Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами.	1	07.03	
71	Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга».	1	09.03	
72	Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга».	1	13.03	

73	Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств.	1	14.03	
74-75	Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель»	2	16.03 20.03	
76	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	21.03	
77	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	1	23.03	
78	Обучение технике броска в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему».	1	02.03	
79	Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему».	1	06.03	
80	Контрольный зачет.	1	07.03	
81	Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике.	1	09.03	
82	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м.	1	13.03	
83	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь».	1	14.03	
84	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома».	1	16.03	
85	Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	20.03	
86-87	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м	2	21.03 23.03	
88-89	Развитие общей выносливости. Бег на 1000м	2	04.04 06.04	
90-91-92	Разучивание техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Заморозки»	3	10.04 11.04 13.04	
93	Закрепление техники прыжка в длину с места	1	17.04	
94-95	Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами	2	18.04 20.04	
96-97-98	Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета.	3	24.04 25.04	
99	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний».	1	27.04	
100	Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись».	1	02.05	
101	Контрольный урок. Мониторинг. Подвижная игра «Салки»	1	04.05	
102	Контрольный зачет. Мониторинг.	1	11.05	