

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа по физической культуре для 4 класса:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары;
- Примерная программа начального общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре к учебнику для 4 класса общеобразовательных школ авторов В.И.Лях и А.А.Зданевич
 - Учебный план МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары.
 - Календарный учебный график МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары.
 - Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189)
 - Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и внеурочной деятельности, утвержденное приказом по МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары.

Цель обучения - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с данной целью формулируются задачи учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования, в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения и осанки и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Раздел I. Планируемые результаты учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел II. Содержание учебного предмета

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в Например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической

палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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 двухтрёх 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.

РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Тема	Количес тво часов
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1ч
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1ч
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1ч.
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	1ч.
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч.
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1ч.
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	1ч.
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч.
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч.
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч.
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч.
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1ч.
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч.
14	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1ч.
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	1ч.
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч.
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1ч.
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в	1ч.

	движении. Эстафета.	
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1ч.
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1ч.
21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч.
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч.
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч.
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч.
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1ч.
27	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1ч.
28	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1ч.
29	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1ч.
30	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1ч.
31	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1ч.
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1ч.
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1ч.
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1ч.
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1ч.
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1ч.
36	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1ч.
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1ч.
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1ч.
39	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1ч.
40	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1ч.
41	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1ч.
42	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1ч.
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1ч.
44	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	1ч.
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1ч.
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1ч.
47	Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1ч.

48	Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	1ч.
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1ч.
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1ч.
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1ч.
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1ч.
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1ч.
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1ч.
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1ч.
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1ч.
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1ч.
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1ч.
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1ч.
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1ч.
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1ч.
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч.
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1ч.
64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч.
65	Т.Б. на уроке по спортивным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч.
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1ч.
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч.
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1ч.
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1ч.
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч.
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч.
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч.
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч.
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1ч.
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1ч.
76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1ч.
77	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1ч.

78	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1ч.
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч.
80	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1ч
81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч.
82	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1ч.
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1ч.
84	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч.
85	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч.
86	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч.
87	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч.
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1ч.
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	1ч.
90	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1ч.
91	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1ч.
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч.
93	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1ч.
94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч.
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч.
96	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч.
97	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч.
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч.
99	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1ч.
100	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1.
101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1ч.
102	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	1ч.