

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Семецкая средняя общеобразовательная школа»**

**Выписка  
из основной образовательной программы основного общего образования**

**РАССМОТРЕНО**

Методическое объединение  
учителей гуманитарного цикла  
Протокол 1 от 30.08.2023г

**СОГЛАСОВАНО**

Замдиректора по УВР  
Федорищенко Н.Н.  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для начального общего образования  
для 4 класса**

**Срок освоения : 1 год**

**Составители: Данюков Н.П. –учитель физической культуры**

Копия верна: 31.08.2023г  
Директор школы Шныптева Е.Л.

**с.Семцы 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе :

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями);

- Учебной программы «Физического воспитания учащихся 1–4 классов» (В. И. Ляха, М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.)

- Учебным планом МБОУ «Семецкая СОШ» на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа в 4 классе рассчитана на 68 учебных часа, по 2 часа в неделю.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, состязаниях, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию

умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программы учащиеся должны:

#### **иметь представление:**

- о возникновении физической культуры у древних людей, возникновении первых соревнований, о зарождении древних Олимпийских игр, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- измерять частоту сердечных сокращений.

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### **Реализация воспитательного потенциала урока (согласно рабочей программы воспитания) предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками ,способствующих позитивному воспитанию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации ,активизации их познавательной деятельности;
- побуждения школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и (учителями)и сверстниками (школьниками),принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

## **Содержание курса**

### **Знания о физической культуре**

#### **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. Режим дня.

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.( 3ч)**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. (3ч)

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***

*Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переверот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор 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 вперед (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 двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

## Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>		
1	Вводный. Инструктаж по техники безопасности по легкой атлетике. Обучать высокий старт. Эстафеты с этапом до 30м.	1
2	Закрепление высокого старта. Эстафеты с этапом до 30м.	1
3	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Игра мини-лапта.	1
4	Обучать прыжок в длину с разбега . Бег 30м К\У . Игра мини- лапта.	1
5	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10мК\У.Игра мини-лапта.	1
6	Обучать метание мяча с места . Прыжок в длину с разбега. Игра мини- лапта.	1



7	Продолжить обучения метания мяча и прыжок в длину с разбега. Бег 60м К\У. Круговая эстафета.	1
8	Техника выполнения метания мяча и прыжков в длину с разбега. Игра «Метко в цель»	1
9	Прыжок в длину с разбега К\У . Метания мяча на дальность. Круговые эстафеты.	1
10	Техника выполнения метания мяча на дальность. Подтягивание в висе К\У .. Игра «Салки». Круговая эстафета.	1
11	Метания мяча на дальность К\У . Игра мини- лапта.	1
12	Оценивание результата в беге на 1000м. Игра: «Перестрелка»	1
<b>Гимнастика 14 часов.</b>		
13	Инструктаж по спортивным играм . Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. Оценивание наклонов вперед сидя на полу. ОРУ с гимнастическими скакалками.	1
14	Техника ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Игра: « Мяч водящему»	1
15	Техника баскетбольных приемов. Игра: «Играй, играй, мяч не теряй»	1
16	Передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1
17	Ведения мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
18	Закрепление ведения мяча. Передачи и ловли мяча . К\У. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
<b>Гимнастика 14 часов.</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Обучать кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1
20	Обучать лазанию по канату в три приема. Техника выполнения кувырка назад в группировке. Эстафеты со скакалками.	1
21	Обучать перекат назад стойка на лопатках. Техника выполнения лазания по канату в три приема , кувырка вперед. Игры с элементами акробатики.	1
22	Техника выполнения переката назад стойки на лопатках. Кувырок назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1
23	Обучать мост с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Техника кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по	1

	канату. Эстафеты со скакалками.	
24	Техника выполнения моста с помощью и самостоятельно. Лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Кувырок назад в группировке. К\У . Игры.	1
25	Техника выполнения моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1
26	Техника выполнения моста и лазания по канату в три приема. Перекат назад стойку на лопатках. К\У . Игры с элементами акробатики.	1
27	Техника выполнения моста с помощью и самостоятельно. Лазание по канату в три приема. К\У . Игры с элементами акробатики.	1
28	Обучать опорный прыжок через козла. Мост с помощью или самостоятельно. К\У. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии . Эстафеты с набивными мячами.	1
29	Техника выполнения опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по гим.скамейке с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90 <sup>0</sup> . Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги . Эстафеты.	1
30	Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К\У. Упражнения в равновесии, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1
31	Подтягивание . Эстафеты с набивными мячами.	1
32	Подтягивание из виса стоя , подтягивание из виса лежа .К\У. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1
<b>Лыжные гонки 14 часов</b>		
33	Инструктаж по ТБ №047. Разучивание преодоления ворот при спуске. Спуск со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	1
34	Техника выполнения преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1
35	Обучать одновременно двухшажный ход с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.	1
36	Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1
37	Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». Прохождение дистанции 2км.	1
38	Обучать подъем на склон «полуелочкой». Закрепление поворотов переступанием в движении. Оценивание попеременного двухшажного хода. Игра «Солнышко»	1
39	Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2км.	1
40	Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2км.	1

41	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше».	1
42	Совершенствование подъема полуелочкой. Оценивание поворота переступанием в движении. Игра «Кто дальше».	1
43	Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2км.	1
44	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1
45	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1
46	Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты	1
<b>Подвижные и спортивные игры игры с элементами волейбола - 6 часов</b>		
47	Инструктаж по ТБ №042. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
48	Стойка игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
49	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра: Борьба за мяч	1
50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра: Борьба за мяч	1
51	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	1
52	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.. Игра в Пионербол	1
<b>Общеразвивающие упражнения Легкая атлетика 1 6 часов</b>		
53	<b>На материале легкой атлетики</b> Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. Строевые упражнения	1
54	Техника выполнения прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Игра мини- лапта.	1
55	Челночный бег 3х10м. К\У. Эстафеты.	1
56	Обучать метания мяча в цель. . Эстафеты.	1
57	Метания мяча в цель . Эстафеты.	1
58	Эстафеты. Бег 1мин.	1
59	Высокий старт. Челночный бег . Игра мини- лапта.	1
60	Обучать метания мяча на дальность. Высокий старт . . Игра мини- лапта.	1
61	Техника выполнения метания мяча на дальность. . Игра мини- лапта.	1

62	Обучать прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность К\У. Игра мини- лапта.	1
63	Техника выполнения прыжок в длину с разбега. Игра мини- лапта.	1
64	Прыжок в длину с разбега К\У. Круговая эстафета.	1
65	Медленный бег до 3 м. Игра мини- лапта.	1
66	Медленный бег 4 м. Игра мини- лапта.	1
67	Итоговые контрольные тесты.	1
68	Подведения итогов.	1