

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
МБОУ «СОШ №68»

Протокол № 1 от «30» 08 201 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»

Демин А.М.

Приказ № 160 от «30» 08 201 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(начальное общее образование)
4 класс

Срок реализации:
2021/2022 учебный год

Барнаул 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказа от 11.12.2020 №712);
- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ №254 от 20.05.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №68» (утверждена приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Годовой календарный учебный график начального общего образования МБОУ «СОШ №68» на 2021/2022 учебный год (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Учебный план начального общего образования МБОУ «СОШ №68» на 2021/2022 учебный год (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, реализующего Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования МБОУ «СОШ №68» (утвержден приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160).

Авторская программа: Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015 - 64 с

Учебно-методический комплекс (УМК):

Учебник: Физическая культура : учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. / В.И. Лях. / 13-е изд. – М. : Просвещение, -2012. – 190 с

Методические рекомендации: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях./ М. : Просвещение,- 2014. 143 с

Данная рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы, в соответствии с годовым календарным графиком, (содержит 35 учебных недель) добавлено 3 резервных урока. Рабочая программа предусматривает реализацию практической части авторской программы в полном объеме. Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской. В подразделе «Подвижные и спортивные игры» разделены на подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола и футбола. Из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» в 4 классе исключен подраздел «Плавание», т.к. в школе отсутствуют условия для его реализации. Согласно авторской программе часы, отводимые на изучение материала темы «Плавание», используется на изучение учебных тем «Легкая атлетика»-5 часов, «Гимнастика с элементами акробатики»-3 часа, «Лыжная подготовка»- 2 часа, «Подвижные игры»- 4 часа.

1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕМЕТА

(личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить

своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 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;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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 показателями физического развития (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты выносливости координации, гибкости).

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по

показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

В программу внесены следующие изменения:

- Увеличено количество часов на раздел «Спортивные и подвижные игры» до 42 часов
- Увеличено количество часов на раздел «Легкая атлетика» до 21 часов
- Увеличено количество часов на раздел «Лыжная подготовка» до 21 часов за счет вариативной части.
-
- Возможно изменение часов в разделе «Лыжная подготовка», в связи с температурным режимом. Учитель корректирует планирование уроков с лыжной подготовкой на спортивные игры.

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема	Количество часов	Практическая часть
1	Лёгкая атлетика	21ч	7
2	Гимнастика	18ч	5
3	Подвижные игры	18ч	5
4	Подвижные игры на основе баскетбола	24ч	8

5	Лыжная подготовка	21ч	8
6	В процессе урока: Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности		
7	Резервный урок	3ч	
	Итого	105ч	34

ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 4 класс (102 часа) +3 резервных урока

№ уро ка	Дата проведе ния	Тема урока	Материалы учебника
		Легкая атлетика 11ч	
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба и бег. Развитие координационных способностей, скоростных способностей	92-93с
2		Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба и бег. Развитие координационных способностей, скоростных способностей. Контрольный урок Зачет	94-96с
3		История развития физической культуры и первых соревнований. Бег 1000м без учета времени. Развитие координационных способностей, скоростных способностей	194-96с
4		История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Ходьба и бег. Развитие координационных способностей, скоростных способностей. Контрольный урок. Зачет	94-96с
5		Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег. Развитие координационных способностей, скоростных способностей	94-96с
6		Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Олимпийские игры (летние) Прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	96-99с
7		Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств Прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.	96-99с

8	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.	96-99с
9	Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Метание мяча. Развитие силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	100-104с
10	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений Метание мяча. Развитие силовых способностей	100-104с
11	Режим дня и его планирование. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (тетрадь по физической культуре). Метание мяча. Развитие силовых способностей	100-104с
	Гимнастика 18ч	
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур Акробатические упражнения . Развитие гибкости, координации, силовых способностей	107-110с
13	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения Акробатические упражнения. . Акробатическая комбинация: из исходного положения лежа на спине «мост», опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе. Развитие гибкости, координации, силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	118-119с
14	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Акробатические упражнения . Развитие гибкости, координации, силовых способностей	118-119с
15	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Акробатические упражнения . с опорой на руки прыжком в упор присев, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев Развитие гибкости, координации, силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	125-126с
16	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений . Развитие гибкости, координации, силовых способностей Упражнения в равновесии	125-126с
17	Развитие гибкости, координации, силовых способностей Упражнения в равновесии	125-126с
18	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	120-121с

		Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	
19		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей.	120-121с
20		Жизненно-важные двигательные навыки и общеразвивающие физические упражнения Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей	120-121с
21		Терминология гимнастики. Висы и упоры. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом Развитие гибкости, силовых способностей	120-121с
22		Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	120-121с
23		Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения). Висы и упоры. Развитие гибкости, силовых способностей	120-121с
24		Развитие координационных, силовых способностей Опорный прыжок, лазание по канату.	122-123с
25		Профилактика травматизма. Первая помощь и самопомощь. Опорный прыжок, Опорный прыжок через гимнастического «козла» (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед. лазание по канату. Развитие координационных, силовых способностей	122-123с
26		Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных, силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	122-123с
27		Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных, силовых способностей	122-123с
28		Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных, силовых способностей	122-123с
29		Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных, силовых способностей	122-123с
		Подвижные игры 18ч	
30		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. История возникновения, первые подвижные игры .Подвижные игры .Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей»	128-132с
31		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Подвижные игры . История игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
32		Профилактика травматизма. Первая помощь и самопомощь. Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	128-132с

33	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
34	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
35	Подвижные игры . Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	128-132с
36	Роль органов дыхания во время движения человека. Важность занятий физическими упражнениями для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных нагрузках. Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	128-132с
37	Питьевой режим во время занятий физической культурой во время тренировок, во время походов. Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
38	Самоконтроль. Измерение роста, массы тела. Приемы измерения пульса. Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
39	Связь физической культуры с военной и трудовой деятельностью. Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
40	Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
41	Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	128-132с
42	Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
43	Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	128-132с
44	Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
45	Профилактика травматизма. Первая помощь и самопомощь. Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
46	Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
47	Подвижные игры. Развитие ловкости, скоростно-силовых , координационных способностей	128-132с
	Лыжная подготовка 21ч	
48	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта	148-149с
49	Требования к одежде и обуви для занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей	146с
50	Травмы , которые можно получить пи занятиях лыжным спортом. Профилактика травм. Первая	146с

		помощь. Самопомощь Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	
51		История Олимпийских игр. Олимпийские игры (зимние).. Развитие координационных способностей Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей	146с
52		Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей	146с
53		Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1000м. Контрольный урок. Зачет	146с
54		подъем способом «лесенка». . Развитие координационных способностей	147с
55		спуск с горы в основной стойке, подъем способом лесенка. . Развитие координационных способностей	145-147с
56		спуск с горы в основной стойке, подъем способом лесенка. . Развитие координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	145-147с
57		спуск с горы в основной стойке, подъем способом лесенка. Развитие координационных способностей.	145-147с
58		Попеременный двушажный ход. . Развитие координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	145-147с
59		Прохождение дистанции 1500 метров без учета. Развитие выносливости	147с
60		Ходьба скользящим шагом без палок. Развитие координационных способностей	144с
61		Ходьба скользящим шагом без палок. Контрольный урок. Зачет	144с
62		Торможение «плугом». . Развитие координационных способностей	147с
63		Торможение «плугом». . Развитие координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	147с
64		Торможение «плугом». . Развитие координационных способностей	147с
65		Торможение «плугом». . Развитие координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	147с
66		Торможение «плугом» . Развитие координационных способностей	147с
67		Попеременный двухшажный ход. . Развитие координационных способностей	146с
68		Прохождение дистанции 2000 метров с учетом времени. Развитие выносливости. Контрольный урок. Зачет	146с
		Подвижные игры на основе баскетбола 24ч	133-136с
69		Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
70		История развития баскетбола. Подвижные игры на основе баскетбола Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
71		Выбор одежды и обуви для игры в баскетбол. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с

72	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
73	Травмы, которые можно получить при игре в баскетбол. Профилактика травм. Первая помощь и самопомощь. Подвижные игры на основе баскетбола Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
74	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
75	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
76	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
77	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
78	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
79	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
80	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
81	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
82	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
83	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
84	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
85	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
86	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
87	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с

88	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
89	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
90	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей	133-136с
91	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
92	Подвижные игры на основе баскетбола . Развитие ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Контрольный урок. Зачет	133-136с
	Легкая атлетика 10ч	
93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой .Ходьба и бег . Развитие координационных способностей, скоростных способностей	94-96с
94	Работа органов пищеварения. Важность упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Ходьба и бег Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	94-96с
95	Профилактика травматизма. Первая помощь и самопомощь.бег на 30м Развитие координационных способностей, скоростных способностей. Контрольный урок. Зачет	94-96с
96	Бег на 60м. Развитие координационных способностей, скоростных способностей. Контрольный урок. Зачет	94-96с
97	Прыжки .Развитие скоростно-силовых способностей	96-99с
98	Прыжки .Развитие скоростно-силовых способностей	96-99с
99	Прыжки .Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный урок. Зачет	96-99с
100	Профилактика травматизма. Первая помощь и самопомощь. Метание мяча. Развитие силовых способностей	100-104с
101	Метание мяча Развитие силовых способностей	100-104с
102	Метание мяча Развитие силовых способностей	100-104с
103	Резервный урок Развитие силовых способностей	
- 105		