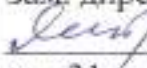
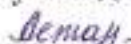


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Забитуйская средняя общеобразовательная школа**

Утверждаю Директор МБОУ Забитуйская СОШ В. Е. Азиева от «01» сентября 2021 г. Приказ № 090/4	Согласовано Зам. директора по УВР  Е. В. Яшук от «31» августа 2021 г.	Рассмотрено на МО учителей нач. кл. Протокол №1 от «27» августа 2021 г. Руководитель МО  А. Н. Лежанина
---	---	---

**Рабочая учебная программа по
физической культуре
(наименование учебного предмета / курса)
начального общего образования для 4 класса
(степень образования / класс)
на 2021-2022 учебный год
(срок реализации программы)**

Составлена на основе ООП НОО МБОУ Забитуйской СОШ, примерной программы начального общего образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1 – 4 классы» (автор В. И. Лях; учебно- методический комплект «Школа России»)
(наименование программы)

Программу составила: Лежанина Анжелика Николаевна
(Ф. И. О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Забитуй 2021г.

Планируемые результаты освоения программы

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 (нестандартных) 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 деятельность с учетом требований ее 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры. Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка». Понимать положительное влияние физической культуры на физическое и личностное развитие.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Владеть знаниями о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Уметь подбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами. Уметь определять дозировку и последовательность выполнения упражнений.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки. Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Критерии оценивания.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание программы

(102 ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазание, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

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.

Легкая 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; подъемы; 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 легкой 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:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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.

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.

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-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. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка		
1	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1
4, 5	Строевые упражнения. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60м.	2
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег.. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок.	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
12	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность	1
13	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
14	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
15	Бег 1500 м. Эстафеты.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
16	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
19	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1

	Эстафета.	
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
Гимнастика с элементами акробатики		
24	Медленный бег. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
25	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
26	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
28	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
33	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
34	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1
35	Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1
38	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1
39	Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1
40	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1
41	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
42	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
44	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	1
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
46	Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
47	Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1
48	Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3х10.	2
Лыжная подготовка		
49	Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1

55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
65	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
76	Медленный бег. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1
78	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
79	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1

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