

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №71
Калининского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»
Методическим объединением
Учителей начальных классов
Протокол № 5 от 16.05.2018г.

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 71
Протокол № 5 от 18.05.2018г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №71
Коробицына Т.В.
Приказ № 35/1-орг от 28.05.2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

для 4А, 4Б, 4В класса
на 3 часа в неделю, 102 часа в год

Составитель: Разин Павел Вячеславович
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2018 - 2019 учебный год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 (познавать) 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 а класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Четвероклассники научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Четвероклассники получат возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Четвероклассники научатся:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять упражнения на кольцах;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

Четвероклассники получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Раздел «Легкая атлетика»

Четвероклассники научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из – за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Четвероклассники получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Раздел «Лыжная подготовка»

Четвероклассники научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Четвероклассники получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

Четвероклассники научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Четвероклассники получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

2.Содержание учебного курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Учебные часы

1. Легкая атлетика: 30 часов.

2. Гимнастика с элементами акробатики: 24 часа.

3. Лыжная подготовка: 16 часов.

4. Подвижные и спортивные игры: 32 часа.

Итого: 102 часа.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4а класса

№ пп	Дата план	Дата факт	Тема, содержание урока	Количество часов
I четверть				
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				15ч
1	03.09-07.09		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1ч
2			Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1ч
3			Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. на (результат).	1ч
4	10.09-14.09		Стартовый разгон. Бег 60м. на (результат).	1ч
5			Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч
6			Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1ч
7	17.09-21.09		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч
8			Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч
9			Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч

10			Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч
11	24.09-28.09		Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч
12			Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1ч
13	01.10-05.10		Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч
14			Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1ч
15			Бег 1500 м. на (результат).	1ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр				9ч
16	08.10-12.10		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч
17			Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1ч
18			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч
19	15.10-19.10		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1ч
20			Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1ч
21			Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
22	22.10-26.10		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч
23			Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
24			Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1ч
II четверть				
Гимнастика с элементами акробатики				24
25	05.11-09.11		ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1ч
26			Упражнение на равновесие (на гимнастической скамейке).	1ч
27			Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1ч
28	12.11-16.11		Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на гимнастической скамейке).	1ч
29			Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1ч
30			Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Опорный прыжок.	1ч
31	19.11-		Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Опорный прыжок.	1ч
32	23.11		Акробатические упражнения перекаты и группировка.	1ч
33			Акробатические упражнения перекаты и группировка.	1ч
34	26.11-30.11		Упражнения кувырок вперед-назад стойка на лопатках, мост. Прыжки через скакалку.	1ч
35			Упражнение с набивными мячами 1кг, 2кг.	1ч
36			Наклон вперед из положения стоя.	1ч
37	03.12-07.12		Упражнение с набивными мячами 1кг, 2кг. На (результат).	1ч
38			Наклон вперед из положения стоя. На (результат).	1ч
39			Развитие силовых упражнений. Прыжки через скакалку.	1ч

40			Развитие силовых упражнений. Прыжки через скакалку.	1ч
41	10.12-		Подъём туловища за 30 секунд.	1ч
42	14.12		Подъём туловища за 30 секунд. На (результат).	1ч
43	17.12-		Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
44	21.12		Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
45			Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1ч
46			Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине.	1ч
47	24.12-		Ходьба приставными шагами через гим. скамейку высота 1м.	1ч
48	28.12		Ходьба приставными шагами через гим. скамейку высота 1м.	1ч
III четверть				
Лыжная подготовка				16ч
49	14.01-		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1ч
50	18.01		Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1ч
51			Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1ч
52	21.01-		Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1ч
53	25.01		Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1ч
54			Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1ч
55	28.01-		Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1ч
56	01.02		Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1ч
57			Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1ч
58	04.02-		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1ч
59	08.02		Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1ч
60			Повороты переступанием. Эстафеты.	1ч
61	11.02-		Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1ч
62	15.02		Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч
63			Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1ч
64			Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр				14ч
65	18.02-		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч
66	22.02		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1ч
67			Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.	1ч
68	25.02-		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1ч
69	01.03		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1ч
70	04.03-		Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч

71	08.03		Инструктаж по Т.Б. при работе с мячами.	1ч
72			Броски мяча через сетку с места и прыжке. Игра «Пасовка волейболистов».	1ч
73			Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1ч
74	11.03-15.03		Передача мяча через сетку броском одной рукой. Подвижная игра «Альпинисты».	1ч
75			Передача мяча через сетку броском одной рукой. Подвижная игра «Альпинисты».	1ч
76			Передача мяча сверху и снизу. Эстафеты.	1ч
77	18.03-22.03		Передача мяча сверху и снизу. Эстафеты.	1ч
78			Передача мяча сверху в парах с собственного набрасывания.	1ч
IV четверть				
Подвижные игры с элементами спортивных игр				9ч
79			Упражнения в парах передача мяча сверху и снизу.	1ч
80	01.04-05.04		Упражнения в парах передача мяча сверху и снизу. «Пасовка волейболистов».	1ч
81			Стойка волейболиста. Игра Пионербол.	1ч
82	08.04-12.04		Стойка волейболиста. Игра Пионербол.	1ч
83			Нижняя прямая подача в парах.	1ч
84			Нижняя прямая подача в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
85			Передача мяча сверху прием мяча сверху. Эстафета.	1ч
86	15.04-19.04		Передача мяча сверху прием мяча сверху. Эстафета.	1ч
87			Развитие координационных способностей. Упр. с элементами волейболиста.	1ч
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				15ч
88	22.04-26.04		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			Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м на (результат)	1ч
91	29.04-03.05		Стартовый разгон. Бег 60 м. на (результат).	1ч
92			Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1ч
93			Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1ч
94	06.05-10.05		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч
95			Прыжок в длину (способом согнув ноги).	1ч
96			Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1ч
97	13.05-		Прыжок в длину (способом согнув ноги). На(результат).	1ч

98	17.05		Медленный бег. Бросок мяча на дальность.	1ч
99			Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность.	1ч
100	20.05- 24.05		Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1ч
101			Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. на (результат).	1ч
102			Бег 1500 м. на ((результат).	1ч