Управление образования Администрации Аксайского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аксайского района

Старочеркасская средняя общеобразовательная школа

 «Утверждаю»

Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кривошапкина

 Приказ от №

 М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

начальное общее образование 4 класс

количество часов-99ч

Учитель: Сугрина Е.А.

Программа разработана на основепрограммы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Задневич

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.Просвещение, 2017г.

**Описание места предмета в учебном плане.**

Рабочая программа рассчитана на **102** часа из расчета **3** ч в неделю, **34**учебных недели.

 По календарному учебному графику на 2022-2023 год - **99 часов**,т.к ***3 часа*** праздничные дни***- 23-24 февраля , 1и 8 мая.***

**Содержание учебного предмета**

***Раздел «Способы физкультурной деятельности»***Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Легкая атлетика(20 ч.)***Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м).  Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м).  Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель  (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м).  Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

***Подвижные игры (24 ч.)***  «Класс, смирно». ***«***Пустое место***».***«Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы».  Эстафеты.

***Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)***Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

***Кроссовая подготовка  (20 ч.)*** Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

 ***Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч.)***Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

Тематическое планирование по физкультуре для 4-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

3. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

                     ***Личностные,  метапредметные  и предметные результаты***

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, 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, доброжелательной 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 ее осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• 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;

• 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:**

*Обучающиеся  научатся:*

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-узнают  о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

• первоначальным представлениям 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;

•  организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

         •  систематически наблюдать 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).

**Тематическое планирование учебного предмета «физическая культура» в 4 классе с основными видами учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР ЦОР** |
| **1** | **Знания о физической культуре . Укрепление здоровья и личная гигиена** | * **Выполнять** организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* **Рассказывать,** что такое физические качества.
* **Рассказывать,** что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* **Рассказывать,** что такое частота сердечных сокращений;

**Выполнять** упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног; **Выявлять** различия в основных спо­собах передвижения человека.* **Определять** ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма.
 | * http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
* http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
* http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
* http://easyen.ru/load/scenarii\_prazdnikov/sportivnye\_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
* http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
* http://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования
* https://multiurok.ru/ Сайт для учителей
* http://fizkultura-na5.ru/ **Сайт учителей физкультуры** "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
* http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
* http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
* http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
* http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
 |
| **2** | **Легкая атлетика (17 ч.)**  | * **Пробегать** на скорость дистанцию 30м;
* **Выполнять** челночный бег 3х10 м;
* **Выполнять** беговую разминку;
* **Выполнять**метание как на дальность, так и на точность;
* **Выполнять** прыжок в длину с места и с разбега;
* **Выполнять** прыжок в высоту спиной вперед;
* **Бегать** различные варианты эстафет;
* **Выполнять** броски набивного мяча от груди и снизу;
* **Преодолевать** полосу препятствий;
* **Выполнять** броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
 | Основная литература для учителя Стандарт начального общего образования по физической культуреЛях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.Рабочая программа по физической культуре. Дополнительная литература для учителя. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики(14 ч.)** | * **Строиться** в шеренгу и колонну;
* **Выполнять** разминку, направленную на развитие координации движений;
* **Выполнять** наклон вперед из положения стоя;
* **Выполнять** подъем туловища за 30с на скорость
* **Лазать** по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
* **Подтягиваться** на низкой перекладине из виса лежа;
* **Выполнять** вис на время;
* **Выполнять** различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* **Лазать** по канату;
* **Выполнять** вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
* **Выполнять** висы не перекладине;
* **Выполнять** прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

**Выполнять** упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них. | * Журналы и газеты по физической культуре http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/Методические материалы http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации. http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры https://spo.1sept.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://www.fizkult-ura.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkulturavshkole.ru/ Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы. https://fizcultura.ucoz.ru/ ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры http://fizkultura-na5.ru/ На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарнотематическое планирование для всех классов, кроссворды , комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое… http://fizkulturnica.ru/ Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей. http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html Методика развития взрывной силы ног http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php Праздник День физкультурника http://summercamp.ru/ Комплекс упражнений для детей 8-12 лет http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp\_88949i15913.html.
 |
| **4** |  **Подвижные игры c элементами спортивных игр (48 ч.)**  | * **Играть** в подвижные игры;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* **Выполнять** ведения мяча правой и левой рукой;
* **Выполнять** броски мяча через волейбольную сетку;
* **Выполнять** броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
* **Выполнять** броски мяча различными способами;
* Участвовать в эстафетах.
 |  |
| **5** | **Кроссовая подготовка(24  ч.)** | ***Описывать*** технику беговых уп­ражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых уп­ражнений.***Осваивать*** технику бега различ­ными способами.***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.***Проявлять*** качества силы, быст­роты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний.***Соблюдать*** правила техники безо­пасностипри выполнении беговых упражнений. **Пробегать** 1 км. |  |

   **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема  урока | Дата план | Дата факт |
| **Лёгкая атлетика (10 ч.)** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ. | 1.09 |  |
| 2 | Ходьба по разметкам. Бег (30м).  ОРУ. Челночный бег. | 2.09 |  |
| 3 | Бег с ускорением (30 м - 60м).  ОРУ. Челночный бег. | 5.09 |  |
| 4 | Ходьба с преодолением препятствий.  ОРУ. Челночный бег. | 8.09 |  |
| 5 | Прыжок с места. ОРУ.  Эстафеты. Бег до 5-8 мин. | 9.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 12.09 |  |
| 7 | Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты. | 15.09 |  |
| 8 | Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м). | 16.09 |  |
| 9 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча. | 19.09 |  |
| 10 | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | 22.09 |  |
| **Подвижные игры (17 ч.)** |
| 11 | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты. | 23.09 |  |
| 12 | ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты. | 26.09 |  |
| 13 | ОРУ. Игры ***«***Пустое место***»,***«Два мороза». Эстафеты. | 29.09 |  |
| 14 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание). | 30.09 |  |
| 15 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление). | 3.10 |  |
| 16 | ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты. | 6.10 |  |
| 17 | ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты. | 7.10 |  |
| 18 | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты. | 10.10 |  |
| 19 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты. | 13.10 |  |
| 20 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты. | 14.10 |  |
| 21 |

|  |
| --- |
| ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание). |

 | 17.10 |  |
| 22 | Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание). | 20.10 |  |
| 23 | ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.ОРУ.  | 21.10 |  |
| 24 | ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление). | 24.10 |  |
| 25 | ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч». | 27.10 |  |
| 26 | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты. | 28.10 |  |
| 27 | ОРУ. Подвижные игры (повторение). | 7.11 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)** |
| 28 | Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 10.11 |  |
| 29 | Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | 11.11 |  |
| 30 | Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты. | 14.11 |  |
| 31 | Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. | 17.11 |  |
| 32 | ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание). | 18.11 |  |
| 33 | ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление). | 21.11 |  |
| 34 | ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 24.11 |  |
| 35 |

|  |
| --- |
| Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты. |

 | 25.11 |  |
| 36 | ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей. | 28.11 |  |
| 37 | ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. | 1.12 |  |
| 38 | ОРУ. Подвижные игры с предметами. | 2.12 |  |
| 39 | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 5.12 |  |
| 40 | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. | 8.12 |  |
| 41 | ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами. | 9.12 |  |
| **Подвижные игры (7 ч.)** |
| 42 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 12.12 |  |
| 43 | ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты. | 15.12 |  |
| 44 | ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты. | 16.12 |  |
| 45 | ОРУ. Игры  «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель». | 19.12 |  |
| 46 | ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель». | 22.12 |  |
| 47 | ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты. | 23.12 |  |
| 48 | ОРУ. Подвижные игры (повторение). | 26.12 |  |
|

|  |
| --- |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24  ч.)** |
|  |

 |
| 49 | Т.Б.  на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад. | 29.12 |  |
| 50 | ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками. | 12.01 |  |
| 51 | ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.  | 13.01 |  |
| 52 | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. | 16.01 |  |
| 53 | ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 19.01 |  |
| 54 | ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча.  Эстафеты. | 20.01 |  |
| 55 | ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места. | 23.01 |  |
| 56 | ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места. | 26.01 |  |
| 57 | ОРУ. Повторение ведения мяча. | 27.01 |  |
| 58 | ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол. | 30.01 |  |
| 59 | ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра   в мини-баскетбол. | 2.02 |  |
| 60 | ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. | 3.02 |  |
| 61 | ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты. | 6.02 |  |
| 62 | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол. | 9.02 |  |
| 63 | ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. | 10.02 |  |
| 64 | ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. | 13.02 |  |
| 65 | ОРУ. Ловля и передача  мяча в движении. | 16.02 |  |
| 66 | ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. | 17.02 |  |
| 67 |

|  |
| --- |
| ОРУ. Ловля и передача мяча  в движении. Эстафеты с мячами. |

 | 20.02 |  |
| 68 | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. | 27.01 |  |
| 69 | ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол. | 2.03 |  |
| 70 | ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств. | 3.03 |  |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. | 6.03 |  |
| 72 | ОРУ.  Игра в мини-баскетбол. | 9.03 |  |
|  | **Кроссовая подготовка  (20 ч.)** |  |  |
| 73 | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) | 10.03 |  |
| 74 |  Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3\*10м. Игра: «Лиса и зайцы» | 13.03 |  |
| 75 |  Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казаки-разбойники» | 16.03 |  |
| 76 | Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка». | 17.03 |  |
| 77 | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука». | 20.03 |  |
| 78 | Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка». | 23.03 |  |
| 79 |  Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом". | 3.04 |  |
| 80 | Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 6.04 |  |
| 81 | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м (учет) Игра "День и ночь". | 7.04 |  |
| 82 | Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы» | 10.04 |  |
| 83 | Спец. беговые упражнения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата". | 13.04 |  |
| 84 | Развитие выносливости.Подвижные игры на развитие выносливости. | 14.04 |  |
| 85 | ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности. | 17.04 |  |
| 86 | Бег с чередованием с ходьбой 800 м.Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники» | 20.04 |  |
| 87 | Челночный бег 3\*10м, 4\*9 м.Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны» | 21.04 |  |
| 88 | Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди» | 24.04 |  |
| 89 | Равномерный бег 2 мин..Бег с высокого и низкого старта.Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи». | 27.04 |  |
| 90 | Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка» | 28.04 |  |
| 91 | Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами» | 4.05 |  |
| 92 | Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами» | 5.05 |  |
| **Легкая атлетика  (7  ч.)** |
| 93 | Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег. | 11.05 |  |
| 94 | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег. | 12.05 |  |
| 95 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.  | 15.05 |  |
| 96 | ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры. | 18.05 |  |
| 97 | ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег. | 19.05 |  |
| 98 | ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. | 22.05 |  |
| 99 | ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный  год. | 25.05 |  |

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\И.Г.Лионова