Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Заполосная средняя общеобразовательная школа Зерноградского района

Утверждена

приказом от 29.08.2017г. №240

Директор МБОУ Заполосной СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Шевченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

Уровень: начальное общее образование, 4 класс

Количество часов: 101 час

Учитель: Ольшанский Вячеслав Викторович

**Раздел I**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

 По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– 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 ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся *должны уметь:*

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

**4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **4 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,0** | **6,5** | **6,6** |
| **д** | **5,2** | **6,5** | **6,6** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **5.50** | **6.10** | **6.50** |
| **д** | **6.10** | **6.30** | **650** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **8.6** | **9.5** | **9.9** |
| **д** | **9.1** | **10.0** | **10.4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **185** | **140** | **130** |
| **д** | **170** | **140** | **120** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | **90** | **85** | **80** |
| **д** | **80** | **75** | **70** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **90** | **80** | **70** |
| **д** | **100** | **90** | **80** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **16** | **14** | **12** |
| **д** | **14** | **11** | **8** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **5** | **3** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **21** | **18** | **15** |
| **д** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **28** | **25** | **23** |
| **д** | **33** | **30** | **28** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **44** | **42** | **40** |
| **д** | **42** | **40** | **38** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **15** | **14** | **13** |
| **д** | **14** | **13** | **12** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **7** | **5** | **3** |
| **д** | **6** | **4** | **2** |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

*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.

**Учет и оценка учащихся по физической культуре**

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физиче­ской культуре; 3)формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двига­тельный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических за­дач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговые.Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамне­зу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, про­должительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости, воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического вос­питания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, что­бы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особен­ностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх). Оценка каждого ученика по физической куль­туре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необ­ходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на, « удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший мини­мально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку— 2.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре— 2.

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащий­ся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно со­блюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх уча­щийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

Раздел № II

Содержание учебного предмета.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | **Содержание линии** | **Зачёт** |
| 1 | Основы знаний.  | 1 | **Инструктаж по охране труда.** |  |
| 2 | Подвижные игры | 19 | ***Подвижные игры****На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».*На материале раздела «Спортивные игры»:**Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств. |  |
| 3 | **Знания о физической культуре. Час здоровья.** | **18** | **Знания о физической культуре – в процессе урока** Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.Физическое развитие человека.Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.**Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.Организация досуга средствами физической культуры.**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. |  |
| 4 | **Физическое совершенствование:****Гимнастика с основами акробатики** | **9** | ***Гимнастика с основами акробатики*** *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.*Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | 16.1127.1129.11 |
| 5 | **Легкая атлетика** | **32** | ***Легкая атлетика*** *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега. | 23.1014.05 |
| 6 | ***Спортивные игры*** **Баскетбол** | **13** | ***Баскетбол*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 22.0207.03 |
| 7 | **Волейбол** | **9** | Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |  |
|  | Количество уроков в неделю | 3 |  |  |
|  | Количество учебных недель | 34 |  |  |
|  | Итого | 101 |  |  |

Раздел № III

 **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела программы и тема урока** | **Кол – во****часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
|  |
| **Лёгкая атлетика – 16 часов, подвижные игры – 3 часов, час здоровья-6 часов.** |
| 1. | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 | 04.09. |  |
| 2 |     Разновидности ходьбы и бега. | 1 | 06.09 |  |
| 3 |   Разновидности ходьбы и бега. | 1 | 07.09 |  |
| 4 |   Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | 11.09 |  |
| 5. |  Час здоровья | 1 | 13.09 |  |
| 6. |  Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 14.09 |  |
| 7. | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 18.09 |  |
| 8. |  Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | 20.09 |  |
| 9. |   Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 21.09 |  |
| 10. |  Час здоровья | 1 | 25.09 |  |
| 11. |   Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 27.09 |  |
| 12. |  Равномерный бег 5 мин | 1 | 28.09 |  |
| 13. | Равномерный бег 6 минут | 1 | 02.10 |  |
| 14. |  Час здоровья | 1 | 04.10 |  |
| 15. |  Равномерный бег 7 мин | 1 | 05.10 |  |
| 16. | Час здоровья | 1 | 09.10 |  |
| 17. |   Равномерный бег 8 мин | 1 | 11.10 |  |
| 18. | Час здоровья | 1 | 12.10 |  |
| 19. | Равномерный бег 9 мин | 1 | 16.10 |  |
| 20. |  Час здоровья | 1 | 18.10 |  |
| 21. |  Равномерный бег 10 мин | 1 | 19.10 |  |
| 22. |  Кросс 1 км по пересеченной местности. **Зачёт.** | 1 | 23.10 |  |
|  23. |   Техника безопасности  при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 1 | 25.10 |  |
| 24. |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 | 08.11 |  |
| **Гимнастика – 9 часов, подвижные игры – 8 часов, час здоровья-4часа.** |
| 26 |   Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 1 | 09.11 |  |
| 27 |  Техника акробатических упражнений. | 1 | 13.11 |  |
| 28 | Час здоровья | 1 | 15.11 |  |
| 29 |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. **Зачёт.** | 1 | 16.11 |  |
| 30 |   Ходьба по бревну на носках.  | 1 | 20.11 |  |
| 31 |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | 22.11 |  |
| 32 |  Час здоровья | 1 | 23.11 |  |
| 33 | Висы и упоры (оценка техники). **Зачёт.** | 1 | 27.11 |  |
| 34 |  Висы и упоры.  Подтягивание в висе **(на результат).** | 1 | 29.11 |  |
| 35 | Прыжки через скакалку | 1 | 30.11 |  |
| 36 | Час здоровья | 1 | 04.12 |  |
| 37 | Прыжки через скакалку | 1 | 06.12 |  |
| 38 |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 1 | 07.12 |  |
| 39 | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 11.12 |  |
| 40 |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | 13.12 |  |
| 41 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | 14.12 |  |
| 42 | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 1 | 18.12 |  |
| 43 | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 | 20.12 |  |
| 44 |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | 21.12 |  |
| 45 |  Час здоровья | 1 | 25.12 |  |
| 46 | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка»,  «Четыре стихии». | 1 | 27.12 |  |
| **Подвижные игры– 8 часов, баскетбол – 14 часов/ час здоровья-8 часов.** |   |
| 47 |  Передача двумя руками от груди. | 1 | 28.12 |  |
| 48 | Передача двумя руками от груди. | 1 | 10.01 |  |
| 49 | Передача мяча сверху из-за головы | 1 | 11.01 |  |
| 50 | Час здоровья | 1 | 15.01 |  |
| 51 | Ловля и передача мяча | 1 | 17.01 |  |
| 52 | Ловля и передача мяча | 1 | 18.01 |  |
| 53 | Ведение мяча. | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Ведение мяча. | 1 | 24.01 |  |
| 55 | Час здоровья | 1 | 25.01 |  |
| 56 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 29.01 |  |
| 57 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 31.01 |  |
| 58 | Час здоровья | 1 | 01.02 |  |
| 59 | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 | 05.02. |  |
| 60 | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».   | 1 | 07.02 |  |
| 61 | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 1 | 08.02 |  |
| 62 |  Игра «Перестрелка». Эстафета. | 1 | 12.02 |  |
| 63 |  Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | 1 | 14.02 |  |
| 64 | . Час здоровья | 1 | 15.02 |  |
| 65 | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | 1 | 19.02 |  |
| 66 | Мини-баскетбол. | 1 | 21.02 |  |
| 67 | Мини-баскетбол. **Зачёт.** | 1 | 22.02 |  |
| 68 | Час здоровья | 1 | 26.02 |  |
| 69 | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 | 28.02 |  |
| 70 | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».   | 1 | 01.03 |  |
| 71 | Час здоровья | 1 | 05.03 |  |
| 72 | Ведение мяча. **Зачёт.** | 1 | 07.03 |  |
| 73 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Час здоровья | 1 | 14.03 |  |
| 75 | Ведение мяча. | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Час здоровья | 1 | 19.03 |  |
| **Лёгкая атлетика – 16часов, волейбол – 9 часов** |
| 77 | Бег по пересеченной местности | 1 | 21.03 |  |
| 78 | Игровые задания в парах | 1 | 22.03 |  |
| 79 | Нижняя подача мяча | 1 | 02.04 |  |
| 80 | Равномерный бег 6 мин. | 1 | 04.04 |  |
| 81 | Равномерный бег 7 мин. | 1 | 05.04 |  |
| 82 | Равномерный бег 8 мин. | 1 | 09.04 |  |
| 83 | Равномерный бег 9 мин. | 1 | 11.04 |  |
| 84 | Броски мяча через сетку | 1 | 12.04 |  |
| 85 | Равномерный бег 10 мин. | 1 | 16.04 |  |
| 86 | Нижняя подача мяча | 1 | 18.04 |  |
| 87 | Кросс 1 км | 1 | 19.04 |  |
| 88 | Игровые задания в волейболе | 1 | 23.04 |  |
| 89 | Виды ходьбы и бега. | 1 | 25.04 |  |
| 90 |  Спринтерский бег. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Игра в волейбол в парах | 1 | 30.04 |  |
| 92 |  Спринтерский бег | 1 | 02.05 |  |
| 93 | Бег на результат 30, 60 м | 1 | 03.05 |  |
| 94 | Игра в волейбол в парах | 1 | 07.05 |  |
| 95 | Техника прыжков | 1 | 10.05 |  |
| 96 |  Прыжок в длину с места. **Зачёт.** | 1 | 14.05 |  |
| 97 | Метание мяча на дальность | 1 | 16.05 |  |
| 98 | Верхняя подача мяча | 1 | 17.05 |  |
| 99 | Нижняя подача мяча | 1 | 21.05 |  |
| 100 | Кросс 1 км | 1 | 23.05 |  |
| 101 | Метание мяча на точность. Подведение итогов. | 1 | 24.05 |  |