**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 4 класса

**Пояснительная записка по физической культуре**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по физической культуре, Москва, «Просвещение», 2011; Основной образовательной программы начального общего образования школы и авторской учебной программы Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной, В.Э.Цандыковой, Москва: Баллас,2012.

При изучении физической культуры реализуются следующие ***цели:***

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

***Задачи*** обучения

* Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
* Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
* Развитие основных физических качеств.
* Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
* Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.
* Научитьиспользовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.*

**Место учебного предмета в учебном плане:** в соответствии с учебным планом на 2013-2014 учебный год на предмет «Физическая культура» отведено 3 часа в неделю, 34 недели, всего в год 102 часа.

**Требования к результатам обучения**

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности:**

**уметь:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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

**Предметные умения, навыки и способы деятельности, которыми должны овладеть обучающиеся в течение учебного года:**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать:**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь:**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Содержание:**

**Знания о физической культуре (3 ч)**

Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. Бег на скорость (30, 60 м)

**Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение

 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

 Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.

 **Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)**

Акробатика. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад.Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.

Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с заданным темпом и скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках. Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления.

 Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Подвижные игры. ОРУ. Игра «Белые медведи». Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета с обручами.ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи. Эстафета «Веревочка под ногами».Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с обручами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка». ОРУ в движении. Лазанье по канату. ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Эстафета. ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Подвижные игры. ОРУ. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижная игра. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.

 **Плавание (11 ч.)**

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду.Передвижение по дну бассейна. ОРУ на воде. Упражнения на всплывание. ОРУ на воде. Лежание и скольжение. Игры на воде.Упражнения на согласование дыхания. Игры на воде.Подводящие упражнения на воде: работа рук и ног. ОРУ на воде. Лежание и скольжение на воде, работа рук и ног. Игры на воде. Проплывание дистанции произвольным способом. Проплывание дистанции брасом. Проплывание дистанции кролем. Оценка техники выполнения проплывания учебной дистанции произвольным способом.

 **Подвижные игры (10 ч.)**

 ОРУ с обручами. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»

 ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. ОРУ с мячами. Спортивные игры с предметами.

 ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими палками. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. ОРУ с предметами. Эстафеты. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

 **Лыжные гонки (12 ч.)**

 ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».

 Отталкивание ногой в скользящем шаге. Развитие координационных способностей.

 Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке. Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием с продвижением вперед.Отталкивание руками в одновременном бесшажном и двухшажном ходе. Соревнование.Отталкивание ногой в попеременном ходе. ОРУ. Игра «Кузнечики».Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. Игры «Вызов номеров», «Западня».Отталкивание руками во время поворота переступанием. Эстафеты с предметами.Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. ОРУ. Отталкивание в одновременном бесшажном ходе. Игра «Парашютисты».

 **Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч.)**

ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Эстафета. Развитие координационных способностей.

 Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра.

Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».

 **Подвижные игры на основе мини-футбола (5 часов)**

 Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «Короткие передачи в движении». Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра в мини-футбол. Эстафеты с мячами. Отбор мяча. Развитие координационных способностей.

 **Подвижные игры на материале волейбола (9 часов)**

 ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафета с мячами. Приём и передача мяча. Сочетание различных подач с атакующими и защитными ударами. Развитие координационных способностей. Тактические действия в защите и нападении.

 **Лёгкая атлетика (10 часов)**

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость(60м).

 Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

 Бег на результат (30, 60м). (зачёт). Подтягивание с упора виса. Наклон вперёд из положения сидя. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние. Бросок мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (11 ч.)**

 Подготовка и проведение соревнования. Игра мини-баскетбол.Подвижная игра «Перестрелка». Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности. Игра мини-баскетбол. Развитие ловкости, чувства товарищества, активности. Подвижная игра «Снайперы». Развитие ловкости, активности, быстроты. Встречная эстафета. Эстафета с предметами. Подвижная игра «Охотники и утки». Соревнование «Веселые старты».

**Формы промежуточной и итоговой аттестации**:

Промежуточная аттестация проводится в форме зачётов и оценки техники выполнения упражнений.

**Уровень обучения**: базовый

**Срок реализации рабочей учебной программы**: 1 год.

**Режим работы школы**: шестидневная учебная неделя в одну смену

**Программа обеспечена следующим методическим комплектом:**

* Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, «Физическая культура», учебники, книга 2 для 3–4-го кл.
* Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, В.Э.Цандыков, «Физическая культура». 1-4 классы.Методические рекомендации для учителя. – М: Баласс, 2012.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-вочасов | Дата |   Примечание |
|  |  |
| **Знания о физической культуре (3 ч)** |
| 1 | Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 2 | Из истории физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 |  |  |  |
| 3 | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление. Бег на скорость (30, 60 м) | 1 |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** |
| 4 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | 1 |  |  |  |
| 5 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |  |  |  |
| 6 | Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре. | 1 |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** |  |
| 7 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 8 | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)** |  |
| 9 | Акробатика. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |  |  |  |
| 10 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |
| 11 | Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Бег с заданным темпом и скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  |  |  |
| 12 | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках. Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления. | 1 |  |  |  |
| 13 | Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | 1 |  |  |  |
| 14. | Подвижные игры. ОРУ. Игра «Белые медведи» | 1 |  |  |  |
| 15 | Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета с обручами. | 1 |  |  |  |
| 16 | ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |  |  |  |
| 17 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |  |
| 18 | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с обручами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |  |  |  |
| 19 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка» | 1 |  |  |  |
| 20 | ОРУ в движении. Лазанье по канату. | 1 |  |  |  |
| 21 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Эстафета. | 1 |  |  |  |
| 22 | ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 23 | ОРУ. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижная игра. | 1 |  |  |  |
| 24 | ОРУ. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| **Плавание (11 ч.)** |
| 25 | Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду. | 1 |  |  |  |
| 26 | Передвижение по дну бассейна. ОРУ на воде. | 1 |  |  |  |
| 27 | Упражнения на всплывание. ОРУ на воде. | 1 |  |  |  |
| 28 | Лежание и скольжение. Игры на воде. | 1 |  |  |  |
| 29 | Упражнения на согласование дыхания. Игры на воде. | 1 |  |  |  |
| 30 | Подводящие упражнения на воде: работа рук и ног. ОРУ на воде. | 1 |  |  |  |
| 31 | Лежание и скольжение на воде, работа рук и ног. Игры на воде. | 1 |  |  |  |
| 32 | Проплывание дистанции произвольным способом.  | 1 |  |  |  |
| 33 | Проплывание дистанции брасом.  | 1 |  |  |  |
| 34 | Проплывание дистанции кролем.  | 1 |  |  |  |
| 35 | Оценка техники выполнения проплывания учебной дистанции произвольным способом. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры (10 ч.)** |  |
| 36 | ОРУ с обручами. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 37 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры» | 1 |  |  |  |
| 38 | ОРУ с мячами. Эстафета с мячами. | 1 |  |  |  |
| 39 | ОРУ с мячами. Спортивные игры с предметами. | 1 |  |  |  |
| 40 | ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. | 1 |  |  |  |
| 41 | ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| 43 | ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 44 | ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 45 | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| **Лыжные гонки (12 ч.)** |  |
| 46 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |
| 47 | Отталкивание ногой в скользящем шаге. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 48 | Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке. Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». | 1 |  |  |  |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием с продвижением вперед. | 1 |  |  |  |
| 50 | Отталкивание руками в одновременном бесшажном и двухшажном ходе. Соревнование. | 1 |  |  |  |
| 51 | Отталкивание ногой в попеременном ходе. ОРУ. Игра «Кузнечики». | 1 |  |  |  |
| 52 | Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. Игры «Вызов номеров», «Западня». | 1 |  |  |  |
| 53 | Отталкивание руками во время поворота переступанием. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| 54 | Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. ОРУ. Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |  |
| 55 | Отталкивание в одновременном бесшажном ходе. Игра «Парашютисты». | 1 |  |  |  |
| 56 | Оценка техники выполнения спуска в низкой стойке.  | 1 |  |  |  |
| 57 | Оценка техники выполнения скользящего шага, поворот переступанием. Оценка прохождения дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч.)** |  |
| 58 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |  |  |
| 59 | ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 60 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Эстафета. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 62 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра. | 1 |  |  |  |
| 63 | ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 64 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |
| 65 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафета. | 1 |  |  |  |
| 66 | ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | 1 |  |  |  |
| 67 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафета. Игра «Попади в цель». | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе мини-футбола (5 часов)** |
| 68 | Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «Короткие передачи в движении» | 1 |  |  |  |
| 69 | Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 70 | Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 71 | Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 72 | Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры на материале волейбола (9 часов)** |
| 73 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | 1 |  |  |  |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафета с мячами. | 1 |  |  |  |
| 75 | Приём и передача мяча. Эстафета с мячами. | 1 |  |  |  |
| 76 | Отработка приёмов подачи мяча. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |
| 77 | Сочетание различных подач с атакующими и защитными ударами. | 1 |  |  |  |
| 78 | Различные подачи и удары. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 79 | Передача и ловля мяча. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |  |
| 80 | Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. | 1 |  |  |  |
| 81 | Отработка в приёме, подаче и отбивании мяча | 1 |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** |
| 82 | Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость (60м). | 1 |  |  |  |
| 83 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 1 |  |  |  |
| 84 | Бег на результат *(30, 60м*). (зачёт) | 1 |  |  |  |
| 85 | Подтягивание с упора виса. Оценка техники выполнения | 1 |  |  |  |
| 86 | Оценка техники выполнения прыжка в длину с места. (зачёт) |  |  |  |  |
| 87 | Наклон вперёд из положения сидя. Оценка техники выполнения. | 1 |  |  |  |
| 88 | Бросок теннисного мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 89 | Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние. | 1 |  |  |  |
| 90 | Бросок мяча в горизонтальную цель. | 1 |  |  |  |
| 91 | Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (11 ч.) |  |
| 92 | Подготовка и проведение соревнования. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 93 | Подвижная игра «Перестрелка». Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности. | 1 |  |  |  |
| 94 | Игра мини-баскетбол. Развитие ловкости, чувства товарищества, активности. | 1 |  |  |  |
| 95 | Подвижная игра «Снайперы». Развитие ловкости, активности, быстроты. | 1 |  |  |  |
| 96 | Встречная эстафета. Развитие чувства товарищества, ответственности. | 1 |  |  |  |
| 97 | Эстафета с предметами.  | 1 |  |  |  |
| 98 | Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета. | 1 |  |  |  |
| 99 | Соревнование «Веселые старты». | 1 |  |  |  |
| 100 | Оценка техники выполнения бега.(зачёт) | 1 |  |  |  |
| 101 | Оценка техники выполнения прыжка.(зачёт) | 1 |  |  |  |
| 102 | Эстафета. Итоговый урок. | 1 |  |  |  |