

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Невонская школа

«Согласовано»

Руководитель МО


А.А.Аничкина

Протокол № 1 от
«31» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
Невонской школы
по УВР МКОУ


Т.С. Летунова
«31» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ
Невонской школы



2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Тодановой Елены Сергеевны

по учебному предмету «Физическая культура»

5 класс

Базовый уровень

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2012) ;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.2.Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и

организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится **102 часа**.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий. Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал

2.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного

материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2.3. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической

нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

3.1. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкульт - паузы (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствованием Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом

бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

№п/п	Наименование материально-методического обеспечения	
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) <i>1. Примерные программы по учебным предметам Ч.1,2 Начальная школа Москва «Просвещение» 2011</i> <i>2. Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века» Москва «Вентана Граф» 2009</i>	
2.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастический конь, гимнастический козёл, бревно, мостик, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические маты. обручи , скакалки , скамейки
	Лёгкая атлетика	Флажки, эстафетные палочки , мячи для метания
	Спортивные игры	Баскетбольные мячи, волейбольные мячи .

Распределение учебного материала по четвертям

№п /п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Базовая часть (75)				
1.1	Основы знаний	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	13(волейбол)			13(Баскетбол)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		7	13	
1.4	Легкая атлетика				10
1.5	Лыжная подготовка			18	
2	Вариативная часть (27)				
2.1	Волейбол Баскетбол		8 8		
2.2	Легкая атлетика	11			
	Всего часов	24	23	31	23

I четверть (24 часа)

№ урока	Дата урока		Тема урока
	Планируемая	Фактическая	
			Легкая атлетика 11 часов
1	04.09		Спринтерский бег, эстафетный бег
2	06.09		Высокий старт (до 10–15 м)
3	07.09		Бег по дистанции
4	11.09		Бег с ускорением (50–60 м)
5	13.09		Бег на результат (60 м)
6	14.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча
7	18.09		Обучение подбора разбега
8	20.09		Прыжок с 7–9 шагов разбега
9	21.09		Метание малого мяча в горизонтальную цель
10	25.09		Бег на средние дистанции
11	27.09		Бег в равномерном темпе
			Волейбол 13 часов
12	28.09		Техника безопасности при игре в волейболу . Стойка игрока.
13	02.10		Передвижения в стойке
14	04.10		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед
15	05.10		Встречные и линейные эстафеты
16	09.10		Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча
17	11.10		Подвижные игры с элементами волейбола.
18	12.10		Игра в мини-волейбол
19	16.10		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед
20	18.10		Прием мяча снизу двумя руками над собой
21	19.10		Передача мяча двумя руками сверху в парах
22	23.10		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку
23	25.10		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку
24	26.10		Игра в мини-волейбол

II четверть (23 часа)

№ урока	Дата урока		Тема урока
	Планируемая	Фактическая	
			Волейбол 8 часов
25	08.11		Передача мяча двумя руками сверху в парах
26	09.11		Передача мяча двумя руками сверху в парах
27	13.11		Нижняя прямая подача
28	15.11		Нижняя прямая подача с 3–6 м
29	16.11		Игра в мини-волейбол
30	20.11		играть в волейбол по упрощенным правилам
31	22.11		технические действия во время волейбола
32	23.11		Игра в мини-волейбол
			Баскетбол 8 часов
33	27.11		Техника безопасности при игре в баскетбол.
34	29.11		Стойка и передвижения игрока
35	30.11		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока
36	04.12		Остановка прыжком
37	06.12		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом
38	07.12		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой
39	11.12		Ведение мяча в движении шагом
40	13.12		Остановка двумя шагами
			Гимнастика с элементами акробатики 7 часов
41	14.12		Техника безопасности по гимнастике. Висы. Строевые упражнения
42	18.12		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
43	20.12		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)
44	21.12		Подтягивания в виси
45	25.12		Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей
46	27.12		Опорный прыжок. Строевые упражнения
47	28.12		Перестроение

III четверть (31 час)

№ урока	Дата урока		Тема урока
	Планируемая	Фактическая	
			Гимнастика с элементами акробатики 13 часов
48	10.01		ОРУ с гимнастическими палками
49	11.01		ОРУ с мячами
50	15.01		Прыжок ноги врозь
51	17.01		Развитие силовых способностей
52	18.01		Акробатика
53	22.01		Строевой шаг
54	24.01		Повороты на месте
55	25.01		Повороты в движении
56	29.01		Кувырки вперед
57	31.01		Кувырки назад
58	01.02		Стойка на лопатках
59	05.02		Развитие силовых способностей
60	07.02		Развитие силовых способностей
			Лыжная подготовка 18 часов
61	08.02		Одновременный бесшажный ход
62	12.02		Одновременный двухшажный ход
63	14.02		Одновременного бесшажного хода.
64	15.02		Попеременный двухшажный ход
65	19.02		Повороты переступанием
66	21.02		Спуски и подъемы
67	22.02		Подъем «полуелочкой»
68	26.02		Торможение «плугом»
69	28.02		Подъема «елочкой»
70	01.03		Прохождение дистанции 2 -2,5км.
71	05.03		Спуски в средней стойке
72	07.03		Прохождение дистанции 2 - 3 км.
73	12.03		Лыжные гонки 1 - 2км.
74	14.03		Круговая эстафета
75	15.03		Лыжная эстафета.
76	19.03		Соревнования на дистанцию 1 км.
77	21.03		Техника передвижения, остановок
78	22.03		Техника поворотов и стоек

IV четверть (23 часа)

№ урока	Дата урока		Тема урока
	Планируемая	Фактическая	
			Баскетбол 13 часов
79	02.04		Ведение мяча с изменением скорости
80	04.04		Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате
81	05.04		Бросок двумя руками снизу в движении
82	09.04		Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча
83	11.04		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока
84	12.04		Вырывание и выбивание мяча
85	16.04		Бросок одной рукой от плеча на месте
86	18.04		Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции
87	19.04		Бросок двумя руками от головы в движении
88	23.04		Взаимодействия двух игроков
89	25.04		Взаимодействия двух игроков через заслон
90	26.04		Игра в мини-баскетбол
			Легкая атлетика 10 часов
91	30.04		Бег на средние дистанции
92	04.05		Бег в равномерном темпе
93	07.05		Спринтерский бег, эстафетный бег
94	10.05		Высокий старт
95	14.05		бег с ускорением
96	16.05		Бег на результат(60 м)
97	17.05		Специальные беговые упражнения
98	21.05		Прыжок в высоту. Метание малого мяча
99	23.05		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов
100	24.05		Метание теннисного мяча
101	28.05		Метание теннисного мяча на дальность

