

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Верхне-Иволгинская средняя общеобразовательная школа

| | | |
|--|---|---|
| РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО <u>Бам</u> С.Н.Батомункуева Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022г. | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>М.В.Янж</u> Янжимаева Т.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 2022г. | УТВЕРЖДЕНО Директор <u>В.С.Ламуев</u> В.С.Ламуев Приказ № _____ от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022г. |
|--|---|---|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 4 класс
(предмет, класс)

на 2022-2023 учебный год
(срок реализации)

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю - 3 часа; всего за год – 102 часа

УЧИТЕЛЬ (ФИО): Мижитова Бимба-Цырен Дашиевна

КАТЕГОРИЯ - высшая

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ (название, авторы)

УМК «Школа России», В.И. Лях

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК (название, авторы, выходные данные)

«Физическая культура 1-4» .В.И.Лях

I. Планируемые результаты

1.1. Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, 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, доброжелательности и эмоционально-нравственной 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 её осуществления;

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

-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;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-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

-формирование первоначальных представлений 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;

-овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1.2. Планируемые воспитательные результаты

Требования к планируемым результатам воспитания

Планируемые результаты воспитания нацелены на перспективу развития и становления личности обучающегося. Результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования

| Направления | Характеристики (показатели) |
|-------------------------------|---|
| Гражданское Патриотическое | Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознающий свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. |
| Духовно- нравственное | Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям. Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в |

| | |
|----------------|---|
| | <p>этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p> <p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p> |
| Эстетическое | <p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p> |
| Физическое | <p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> |
| Трудовое | <p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p> |
| Экологическое | <p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.</p> <p>Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p> |
| Познавательное | <p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p> |

II. Содержание учебного предмета.

Лёгкая атлетика (26 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (26ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (19 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.

Лёгкая атлетика (7ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

III. Календарно - тематическое планирование

(3 часа в неделю, за год 102 часа)

| № | Тема | Кол-во часов | Дата прохождения по плану | Дата фактического прохождения |
|----------------------------------|---|--------------|---------------------------|-------------------------------|
| Лёгкая атлетика (26 часа) | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки». | 1 | 02.09 | |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». | 1 | 05.09 | |
| 3 | Прыжки в длину с места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны». | 1 | 07.09 | |
| 4 | Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты. | 1 | 09.09 | |
| 5 | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет. Игра: «Хитрая лиса». | 1 | 12.09 | |
| 6 | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка» | 1 | 14.09 | |
| 7 | Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний» | 1 | 16.09 | |
| 8 | ОРУ с мячами. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу» | 1 | 19.09 | |
| 9 | Бег- 1 км.- учет. Игры «Волк во рву»; «Перестрелка» | 1 | 21.09 | |
| 10 | ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами. | 1 | 23.09 | |
| 11 | Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса» | 1 | 26.09 | |
| 12 | Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: « Третий лишний», «Воробьи и вороны». | 1 | 28.09 | |
| 13 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами» | 1 | 30.09 | |

| | | | | |
|---|--|---|-------|--|
| 14 | ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами. | 1 | 03.10 | |
| 15 | Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса» | 1 | 05.10 | |
| 16 | Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны». | 1 | 07.10 | |
| 17 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами» | 1 | 10.10 | |
| 18 | ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза» | 1 | 12.10 | |
| 19 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами» | 1 | 14.10 | |
| 20 | ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза» | 1 | 17.10 | |
| 21 | Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках . Встречные эстафеты | 1 | 19.10 | |
| 22 | ОРУ. Кросс 1 км- учет. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно». | 1 | 21.10 | |
| 23 | ОРУ. Эстафеты с обручем. | 1 | 24.10 | |
| 24 | Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 26.10 | |
| 25 | Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза» | 1 | 28.10 | |
| 26 | Эстафеты: «Веселые старты» | 1 | 07.11 | |
| Гимнастика с элементами акробатики (24 часа) | | | | |
| 27 | ТБ занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки» | 1 | 09.11 | |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | 1 | 11.11 | |
| 29 | Совершенствование техники перекатов. | 1 | 14.11 | |
| 30 | Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору» | 1 | 16.11 | |
| 31 | ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 18.11 | |
| 32 | Упражнения равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. | 1 | 21.11 | |
| 33 | Упражнения на развитие равновесия на левой | 1 | 23.11 | |

| | | | | |
|---|--|---|-------|--|
| | (правой) ноге на гимнастической скамейке. | | | |
| 34 | Прыжки на скакалке. Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 | 25.11 | |
| 35 | Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках» | 1 | 28.11 | |
| 36 | Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине | 1 | 30.11 | |
| 37 | Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине | 1 | 02.12 | |
| 38 | ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. | 1 | 05.12 | |
| 39 | ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая комбинация. | 1 | 07.12 | |
| 40 | Акробатическая комбинация. | 1 | 09.12 | |
| 41 | Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 12.12 | |
| 42 | Прыжки на скакалке. Эстафеты. | 1 | 14.12 | |
| 43 | Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания. | 1 | 16.12 | |
| 44 | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 19.12 | |
| 45 | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | 1 | 21.12 | |
| 46 | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты | 1 | 23.12 | |
| 47 | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет) | 1 | 26.12 | |
| 48 | ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка». | 1 | 28.12 | |
| 49 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 | 11.01 | |
| 50 | Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | 13.01 | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (26 часов.) | | | | |
| 51 | Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты. | 1 | 16.01 | |
| 52 | Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движении. Подвижная игра:» Мяч по кругу». | 1 | 18.01 | |
| 53 | ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами» | 1 | 20.01 | |
| 54 | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал- садись», «Чай-чай выручай с мячами». | 1 | 23.01 | |
| 55 | Прыжки на скакалке. | 1 | 25.01 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы» | | | |
| 56 | ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 1 | 27.01 | |
| 57 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра: «Мяч капитану» | 1 | 30.01 | |
| 58 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | 01.02 | |
| 59 | Эстафеты с преодолением полосы препятствий | 1 | 03.02 | |
| 60 | Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» | 1 | 06.02 | |
| 61 | ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги». | 1 | 08.02 | |
| 62 | Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь». | 1 | 10.02 | |
| 63 | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами» | 1 | 13.02 | |
| 64 | Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров» | 1 | 15.02 | |
| 65 | ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | 17.02 | |
| 66 | ОРУ в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | 20.02 | |
| 67 | Волейбол. Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч» | 1 | 22.02 | |
| 68 | Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров». | 1 | 24.02 | |
| 69 | Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. | 1 | 27.02 | |
| 70 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета. | 1 | 01.03 | |
| 71 | ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка». | 1 | 03.03 | |
| 72 | ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами. | 1 | 06.03 | |
| 73 | Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» | 1 | 08.03 | |
| 74 | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий» | 1 | 10.03 | |
| 75 | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра | 1 | 13.03 | |

| | | | | |
|--|--|---|-------|--|
| | вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. | | | |
| 76 | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 | 15.03 | |
| Кроссовая подготовка (19 часов) | | | | |
| 77 | Инструктаж по Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. | 1 | 17.03 | |
| 78 | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы» | 1 | 20.03 | |
| 79 | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казачи-разбойники» | 1 | 22.03 | |
| 80 | Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка». | 1 | 24.03 | |
| 81 | Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука». | 1 | 03.04 | |
| 82 | Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка». | 1 | 05.04 | |
| 83 | Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом". | 1 | 07.04 | |
| 84 | Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 1 | 10.04 | |
| 85 | Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра "День и ночь". | 1 | 12.04 | |
| 86 | Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы» | 1 | 14.04 | |
| 87 | Спец. беговые упражнения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата". | 1 | 17.04 | |
| 88 | Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | 19.04 | |
| 89 | ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности. | 1 | 21.04 | |
| 90 | Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казачи-разбойники» | 1 | 24.04 | |
| 91 | Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны» | 1 | 26.04 | |
| 92 | Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди» | 1 | 28.04 | |
| 93 | Равномерный бег 2 мин.. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи». | 1 | 01.05 | |
| 94 | Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка» | 1 | 03.05 | |
| 95 | Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами» | 1 | 05.05 | |
| Лёгкая атлетика (7ч.) | | | | |
| 96 | Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным | 1 | 08.05 | |

| | | | | |
|-----|---|---|-------|--|
| | правилам. | | | |
| 97 | Эстафеты с преодолением полосы препятствий | 1 | 10.05 | |
| 98 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). | 1 | 12.05 | |
| 99 | Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок» | 1 | 15.05 | |
| 100 | Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 | 17.05 | |
| 101 | Тестирование физических качеств. | 1 | 19.05 | |
| 102 | Тестирование физических качеств. | 1 | 22.05 | |

Реализация национально- регионального компонента

| Название темы | № урока по счёту | № РК | Тема урока | Содержание национально-регионального компонента |
|---|------------------|------|---|---|
| Легкая атлетика – | 5 | 1 | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет .Игра «Хитрая лиса» | Подвижная игра « Верблюжонка верблюд ловит» (« Ботогон буурашалга». Эта игра напоминает игру «Кошки- мышки» |
| | 12 | 2 | Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игры « Третий лишний», «Воробьи и вороны» | Подвижная игра «Ястреб и утка» («Нашан ба нугаһан» |
| | 19 | 3 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами» | Подвижная игра « Иголка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг. |
| | 26 | 4 | Эстафеты: «Веселые старты» | Подвижная игра « Волк и ягнята» (Шоно ба хурьгад). Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движением овцы. Волку нельзя отталкивать овцу. |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30 | 5 | Строевые упражнения. Подвижные игры : «Воробьи и вороны», У медведя во бору» | Подвижная игра « Иголка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг. |

| | | | | |
|---|----|----|---|---|
| | 41 | 6 | Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты | Подвижная игра « Верблюжонка верблюд ловит» (« Ботогон буурашалга». Эта игра напоминает игру «Кошки- мышки» |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | 68 | 7 | Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров». | Подвижная игра « Волк и ягнята» (Шоно ба хурьгад). Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движением овцы. Волку нельзя отталкивать овцу. |
| Кроссовая подготовка | 92 | 8 | Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди» | Подвижная игра « Ищем палочку» (Модо бэдэрэлгэ). |
| | 93 | 9 | Равномерный бег 2 мин.. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди-орехи». | Подвижная игра « Иголка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг. |
| Лёгкая атлетика | 99 | 10 | Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок» | Подвижная игра « Табун» (һурэг адуун). Волу может разрывать круг. Пойманного жеребенка он должен увести к себе в логово |