

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ «30» августа № 141-ОД

Директор \_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование, 4 класс

Количество часов: 102

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

ст. Кутейниковская  
2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15);
8. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);
9. Учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 28.05.2021г. №75-ОД);
10. Авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся.

В сочетании с другими формами обучения – физкультурно–оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** – 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.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний об общественной и индивидуальной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу учебного года обучающиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю Олимпийских игр, историю появления игр с мячом, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека;
- по разделу «Гимнастика»- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать со скакалкой, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с предметами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.
- по разделу «Легкая атлетика»- пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч разными способами, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас ногами и руками, через волейбольную сетку, ведение мяча правой (левой) рукой, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Флаг на башне», «Вышибалы», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Капитаны», «Осада огорода», «Удочка», «Штурм», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Пионербол», «Точно в цель», «Командные хвостики» и др.

- Формы контроля: тестирование по каждому разделу программы, контрольные упражнения, проведение показательных соревнований.
- Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения                               | мальчики  | девочки   |
|------------------------|---|-----------|-----------|
| скоростные             | Бег 30м, с высокого старта с опорой на одну руку, с | 6,5       | 7,0       |
| координационные        | Челночный бег 3x10 м, с                             | 11,0      | 11,5      |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см                          | 130       | 125       |
| выносливость           | Бег 1000м, мин.сек                                  | Без учёта | Без учёта |
| гибкость               | Наклон вперёд из положения сидя, см                 | 5         | 8         |

| 4 класс | Контрольные упражнения                                | мальчики          |      | девочки |      |      |      |
|---------|---|-------------------|------|---------|------|------|------|
|         |   | 5                 | 4    | 3       | 5    | 4    | 3    |
| 1       | Бег 60м.  | 10,6              | 11,2 | 11,8    | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 2       | Бег 1000м   | 5.30              | 5.40 | 5.50    | 6.00 | 6.10 | 6.1  |
|         | Бег 2000м   | Без учёта времени |      |         |      |      |      |
| 3       | Прыжок в длину с разбега, см                          | 300               | 260  | 220     | 260  | 220  | 180  |
| 4       | Метание мяча на дальность (150гр), м                  | 27                | 22   | 18      | 17   | 15   | 12   |
| 5       | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз      | 5                 | 3    | 2       |      |      |      |
| 6       | Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа, раз |                   |      |         | 14   | 9    | 7    |

## Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч: - в 4 классе (34 учебные недели).

Праздничные дни: 08.03.2022 г., 02.05.2022 г., 03.05.2022 г., 09.05.2022 г., 10.05.2022 г. материал уроков будет проведен: 16.05.2022 г., 18.05.2022 г. (уплотнение).

Урок № 96 Тема: «Тестирование челн. бега 3\*10 м.» и урок №97 тема: «Техника метание малого мяча с места на дальность» - будут проведены 16.05.2022 г.

Урок №98 Тема: «Метание малого мяча с места на результат» и урок № 99 тема: «Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-700м, ходьба-900м)» - будут проведены 18.05. 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (102)

### I. Базовая часть

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частотысердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

## 1.2. Подвижные игры (19 час)

Совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.  
Правила поведения и безопасность

## 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 час)

В программный материал 1- 4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Учащиеся должны знать названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц

## 1.4 Легкоатлетические упражнения(20 час)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Понятие эстафета. Команды "Старт!", "Финиш!". Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.5 Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. преодоление препятствий. Игры для развития выносливости. Значение выносливости для здоровья человека.

## II. Вариативная часть

### 2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (18 час)

2.1.1 Уметь владеть мячом (держат, передавать на заданное расстояние, ловля ведение, броски). Играть в мини-баскетбол. Знать элементарные правила.

### 2.2. Подвижные игры с элементами волейбола (19 час)

2.2.1 Ловли и передачи мяча, индивидуальные и групповые действия в игре "Пионербол", подача мяча с 3 метров от сетки. Знать переход в пионерболе.

## Календарно - тематическое планирование

| №<br>п/п                    | Дата       |      | Тема урока  |
|-----------------------------|------------|------|---|
|                             | план       | факт |   |
| <b>Лёгкая атлетика</b>      |            |      |   |
| 1                           | 01.09.2021 |      | Инструктаж по ТБ. Бег на 30 метров. Низкий, высокий старт. Тестирование прыжка в длину с места            |
| 2                           | 03.09.2021 |      | Бег на 60 метров с низкого старта. Финиширование. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с |
| 3                           | 06.09.2021 |      | Тестирование бега на 60 м, 30 м с высокого старта   |
| 4                           | 08.09.2021 |      | Техника прыжка в длину с разбега  |
| 5                           | 10.09.2021 |      | Прыжок в длину с разбега на результат   |
| 6                           | 13.09.2021 |      | Челночный бег. Эстафетный бег   |
| 7                           | 15.09.2021 |      | Тестирование челн.бега 3*10 м   |
| 8                           | 17.09.2021 |      | Метание мешочка на дальность  |
| 9                           | 20.09.2021 |      | Метание малого мяча с места на дальность  |
| 10                          | 22.09.2021 |      | Специальные беговые упражнения.   |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |            |      |   |
| 11                          | 24.09.2021 |      | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-800м, ходьба-1000м).                              |
| 12                          | 27.09.2021 |      | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-900м, ходьба-900м).                               |
| 13                          | 29.09.2021 |      | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-900м, ходьба-900м)                                |
| 14                          | 01.10.2021 |      | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-1000м, ходьба-800м)                               |
| 15                          | 04.10.2021 |      | Кросс (1 км) по пересечённой местности  |
| <b>Гимнастика</b>           |            |      |   |
| 16                          | 06.10.2021 |      | Тестирование наклона вперед из положения сидя   |
| 17                          | 08.10.2021 |      | Подъема туловища из положения лёжа  |
| 18                          | 11.10.2021 |      | Тестирование подтягивания (м), сгибание разгибание рук в упоре лёжа                                       |
| 19                          | 13.10.2021 |      | Контрольная работа. Тестирование виса на время  |
| 20                          | 15.10.2021 |      | Кувырок вперед, стойки, перекаты  |
| 21                          | 18.10.2021 |      | Кувырок вперед с разбега через препятствие  |
| 22                          | 20.10.2021 |      | Кувырок назад, перекаты   |
| 23                          | 22.10.2021 |      | Гимнастические упражнения   |
| 24                          | 25.10.2021 |      | Висы  |
| 25                          | 27.10.2021 |      | Лазанье по гимнастической стенке и висы   |
| 26                          | 29.10.2021 |      | Круговая тренировка.  |
| 27                          | 08.11.2021 |      | Прыжки через скакалку   |
| 28                          | 10.11.2021 |      | Круговая тренировка   |
| 29                          | 12.11.2021 |      | Стойка на лопатках, мост  |
| 30                          | 15.11.2021 |      | Вращения обруча   |
| 31                          | 17.11.2021 |      | Знакомство с опорным прыжком  |
| 32                          | 19.11.2021 |      | Опорный прыжок  |
| 33                          | 22.11.2021 |      | Заключительный урок по опорному прыжку  |

| <b>Подвижные игры</b>                      |            |  |   |
|--|------------|--|---|
| 34   | 24.11.2021 |  | Игры: «Ловишка», «Ловишка на хобах»   |
| 35   | 26.11.2021 |  | Игры: «Колдунчики», «Салки с домиками»  |
| 36   | 29.11.2021 |  | Игры: «Флаг на башне», «Вышибалы»   |
| 37   | 01.12.2021 |  | Игры: «Белые медведи», «Перестрелка», «Командные хвостики»  |
| 38   | 03.12.2021 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»  |
| 39   | 06.12.2021 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»  |
| 40   | 08.12.2021 |  | Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка»  |
| 41   | 10.12.2021 |  | Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка»  |
| 42   | 13.12.2021 |  | Контрольная работа. Игры: «Зайцы в огороде»<br>«Капитаны»   |
| 43   | 15.12.2021 |  | Игры: «Удочка» «Зайцы в огороде», «Осада огорода»   |
| 44   | 17.12.2021 |  | Игры: «Удочка» «Мышеловка», «Штурм»   |
| 45   | 20.12.2021 |  | Игры: «Удочка» «Мышеловка», «Парашютисты»   |
| 46   | 22.12.2021 |  | Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»,<br>«Ловля обезьян»                            |
| 47   | 24.12.2021 |  | Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».   |
| 48   | 10.01.2022 |  | Игры: «Вызов номеров» «Кто дальше бросит»,<br>«Западня» «Точно в цель»                              |
| 49   | 12.01.2022 |  | Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»   |
| 50   | 14.01.2022 |  | Эстафеты с предметами   |
| 51   | 17.01.2022 |  | Эстафеты. «Пионербол»   |
| 52   | 19.01.2022 |  | Эстафеты. «Пионербол»   |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> |            |  |   |
| 53   | 21.01.2022 |  | ТБ при игре в баскетбол. Броски и ловля мяча в парах.<br>Правила игры                               |
| 54   | 24.01.2022 |  | Броски и ловля мяча в парах, стойки игроков   |
| 55   | 26.01.2022 |  | Броски и ловля мяча на точность, пасы   |
| 56   | 28.01.2022 |  | Броски и ловля мяча в парах   |
| 57   | 31.01.2022 |  | Броски и ловля мяча в парах, в движении   |
| 58   | 02.02.2022 |  | Броски и ловля мяча в парах, у стены  |
| 59   | 04.02.2022 |  | Подвижная игра «Осада города»   |
| 60   | 07.02.2022 |  | Подвижная игра «Осада города»   |
| 61   | 09.02.2022 |  | Броски и ловля мяча   |
| 62   | 11.02.2022 |  | Упражнения с мячом  |
| 63   | 14.02.2022 |  | Упражнения с мячом  |
| 64   | 16.02.2022 |  | Ведение мяча, различными способами  |
| 65   | 18.02.2022 |  | Баскетбольные упражнения  |
| 66   | 21.02.2022 |  | Баскетбольные упражнения  |
| 67   | 25.02.2022 |  | Спортивная игра «Баскетбол»   |
| 68   | 28.02.2022 |  | Спортивная игра «Баскетбол»   |
| 69   | 02.03.2022 |  | Спортивная игра «Баскетбол»   |
| <b>Подвижные игры на основе волейбола</b>  |            |  |   |
| 70   | 04.03.2022 |  | Контрольная работа. Стойка игрока. Передвижение в стойке.   |
| 71   | 05.03.2022 |  | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».                   |
| 72   | 09.03.2022 |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» |
| 73   | 11.03.2022 |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Подвижная игра с «Летучий мяч»                |

|                             |            |  |  |
|-----------------------------|------------|--|--|
| 74                          | 14.03.2022 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.                          |
| 75                          | 16.03.2022 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд                           |
| 76                          | 18.03.2022 |  | Броски мяча через волейбольную сетку   |
| 77                          | 28.03.2022 |  | Броски мяча через волейбольную сетку   |
| 78                          | 30.03.2022 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой.п/и.<br>«Пионербол»                                  |
| 79                          | 01.04.2022 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой.п/и.<br>«Пионербол»                                  |
| 80                          | 04.04.2022 |  | Подвижная игра «Пионербол».Броски мяча по заданным номерам                                   |
| 81                          | 06.04.2022 |  | Подвижная игра «Пионербол».Броски мяча по заданным номерам                                   |
| 82                          | 08.04.2022 |  | Подвижная игра «Пионербол»   |
| 83                          | 11.04.2022 |  | Подвижная игра «Пионербол с одним мячом, с двумя мячами»                                     |
| 84                          | 13.04.2022 |  | Упражнения с мячом. «П/и «Обезьянка»»  |
| 85                          | 15.04.2022 |  | Волейбольные упражнения  |
| 86                          | 18.04.2022 |  | Волейбольные упражнения  |
| 87                          | 20.04.2022 |  | Волейбольные упражнения  |
| 88                          | 22.04.2022 |  | Игра « волейбол»   |
| <b>Лёгкая атлетика</b>      |            |  |  |
| 89                          | 25.04.2022 |  | Т\Б на уроках Л/А. Бег с на 30 метров с высокого старта. Тестирование прыжка в длину с места |
| 90                          | 27.04.2022 |  | Бег на 60 метров с низкого старта. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с   |
| 91                          | 29.04.2022 |  | Техника прыжка в длину с разбега   |
| 92                          | 04.05.2022 |  | Прыжок в длину с разбега на результат  |
| 93                          | 06.05.2022 |  | Тестирование бега на 60 м, 30 м с высокого старта  |
| 94                          | 11.05.2022 |  | Челночный бег. Эстафетный бег  |
| 95                          | 13.05.2022 |  | Эстафетный бег   |
| 96                          | 16.05.2022 |  | Тестирование челн.бега 3*10 м.   |
| 97                          | 16.05.2022 |  | Техника метание малого мяча с места на дальность   |
| 98                          | 18.05.2022 |  | Метание малого мяча с места на результат   |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |            |  |  |
| 99                          | 18.05.2022 |  | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-700м, ходьба-900м)                   |
| 100                         | 20.05.2022 |  | Контрольная работа. Равномерный бег.   |
| 101                         | 23.05.2022 |  | Равномерный бег (8 мин).   |
| 102                         | 25.05.2022 |  | Кросс (1 км) по пересечённой местности   |

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей физической  
культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО,  
технологии МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ №3

от 31.08. 2021 года №

\_\_\_\_\_/Чернышов Е.А./

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А./

подпись

«\_\_» \_\_\_\_ 2021 года