

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №232
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

_____ Н.А. Прокофьева

Приказ № 98

«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету**

«Физическая культура»

название учебного предмета

для 4 класса А параллели

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Программу составила:
учитель начальных классов
высшей категории Масло И.И.

Санкт-Петербург

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на базовом уровне для 4а класса разработана:

- * с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования
- * на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- * примерной программы начального общего образования УМК «Школа России», с учетом авторского «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» В.И. Лях, А. А. Зданевич, утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, в соответствии с приказом от 23.03.2020 № 47).

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. в редакции от 06.02.2020 года
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями);
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. — 4е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2011. — 232 с. — (Стандарты второго поколения);
- ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 19.06.2020 № 76);
- Учебного плана начального общего образования (ФГОС НОО) ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);
- Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);
- Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 4 класс» В.И. Лях, Просвещение, 2016.

Место курса в учебном плане

На изучение физической культуры в 4 классе – 102 часов (3 часа в неделю, 34 недели).

https://www.232spb.ru/about/education/uchebnyj_plan_i_rabochie_programmy/

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным

играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам

творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы. Учащиеся 4 класса 1 урок в неделю посещают бассейн «Дельфин».

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью 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», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 4 кл.					
	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Вариативная часть	34				
Базовая часть	68				
Основы знаний о физической	В процессе уроков				
Подвижные игры	15	5		5	5
Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
легкоатлетические упражнения	24	12			12
Спортивные игры Баскетбол	15			15	
Итого	102	24	24	30	24

Контрольно-измерительные материалы 4 а класс

Контрольные материалы	Контрольные нормативы
Бег 1000м.(сек.)	Без учета времени.
Прыжки в длину с места (см.)	м.110 3-120 4-130-5 д.1053-1154-125-5.
Челночный бег 3х10 (сек.)	м.11.5-311.3-411.0 -5д.12.0-311.7-411.5-5
Подтягивание в висе м. в висе лежа д. (кол-во)	м.1-3-2-4-3-5 д.4-3-6-4-8-5.
Метание мяча в цель	из 5 попыток 1-3-2-4-3-5.
Бег 30 м. (сек.)	м.7-6-3.7.0-4-6.5-5 д.7.5-3-7.3-4-7.0-5

**Календарно-тематическое планирование
4а класс**

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам(предметные и метапредметные)		
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться	
I-четверть Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание. - 24 часов.								
1			Спорт. Зал		ТБ на занятиях легкой атлетики, в зале и на улице. Бег. ОРУ. Бег. Спортивные упражнения.		Знать технику безопасности.	
2	Первая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Бег с различными заданиями. Высокий старт. Бег 30м.3х30м..		Научится выходу со старта. Бегу по дистанции.	Развивать скорость и ловкость
3			Бассейн «Дельфин».		Плавание.			
4			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 60м 3х60м. Эстафеты.		Научится бегу по дистанции совершенствуя скорость.	Развивать скорость и ловкость.
5	Вторая неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Высокий старт, Бег 60м. на результат .Эстафеты.		Показать максимальный результат на дистанции.	Развивать скорость и быстроту.
6			Бассейн «Дельфин».		Плавание.			
7	Третья неделя		Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Бег на средние дистанции 350м. Подвижные игры.		Научится бегу на средние дистанции.	Развивать скорость и выносливость.
8			Спорт. зал		ТБ. ОРУ. Бег 1000м. в среднем темпе. Эстафеты..		Научится бегу на длинные дистанции.	Развивать выносливость.
9			Бассейн «Дельфин».		Плавание.			

10	Четвертая неделя	Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег 1000м. на результат. Подвижные игры.	Показать максимальный результат на дистанции	Развивать выносливость.
11		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Игра «Снайпер».	Научится метко метать в цель.	Развивать меткость и ловкость.
12		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
13	Пятая неделя	Спортзал		ТБ.ОРУ. Метание мяча в цель. Эстафеты.	Совершенствовать технику метания.	Развивать меткость.
14		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель на результат. Прыжки через скакалку.	Показать максимальный результат в метании.	Развивать меткость и ловкость.
15		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
16	Шестая неделя	Спортзал		ТБ. ОРУ, Прыжки на одной, двух ногах, с поворотом на 180 градусов. Многоскоки до 8 прыжков.	Научится техники прыжков.	Развивать прыгучесть.
17		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Многоскоки до 8 прыжков. Эстафеты.	Совершенствовать технику прыжков.	Развивать ловкость и прыгучесть.
18		Бассейн «Дельфин»		Плавание.		
19	Седьмая неделя	Спортзал		ОРУ. Многоскоки в 8 прыжков на результат. Подтягивание в висе. Подвижные игры.	Показать максимальный результат в ах.	Развивать ловкость и прыгучесть.
20		Спортзал		ОРУ. Многоскоки в 10 прыжков. Подвижные игры и эстафеты.	Научится выполнять многоскок и в10 прыжков.	Развивать прыгучесть и ловкость.
21		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		

22			Спортзал		ОРУ. Строевые упражнения .Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Научится техники прыжков в длину с места.	Развивать ловкости прыгучесть
23	Восьмая неделя		Спортзал		ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Показать максимальный результат в прыжках в длину с места.	Развивать ловкость и прыгучесть
24			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
II-четверть. Гимнастика. ОФП. Плавание. 24-час.							
25	Девятая неделя		Спортзал		ТБ. На занятиях по гимнастике. Гимнастика. Виды гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения.	Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике	
26			Спортзал		ТБ. ОРУ. Перестроение в две шеренги. Передвижение по диагонали, змейкой. Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания в висе; в висе лежа. Игра «Снайпер»	Научится лазать по гимнастической стенке.	Развивать силу и ловкость.
27			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
28	Десятая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа 30с. Акробатика. Перекаты в группировке. с последующей опорой руками.	Научится правильно выполнять перекаты.	Развивать гибкость и ловкость.
29			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика. 2 кувырка вперед. Игра «День Ночь»	Правильно выполнять кувырки вперед.	Развивать ловкость и координацию.
30			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
31		Одиннадцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Акробатика. . Стойка на лопатках. Отжимание в упоре лежа.	Правильно выполнять стойку на лопатках..
32			Спортзал		ТБ. ОРУ. Акробатика. 3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.. Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде»	Выполнять 3 кувырка вперед.	Развивать ловкость и координацию.

33		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
34	Двенадцатая неделя	Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика Комбинация из основных элементов.. Игры «День Ночь», «Пятнашки»	Выполнять акробатические элементы в связке.	Развивать гибкость и координацию.
35		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Комбинация из основных элементов .Подтягивание в висе и в висе лежа.	Выполнять акробатические элементы в связке.	Развивать силу и координацию.
36		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
37	Тринадцатая неделя	Спортзал.		ТБ, ОРУ, Лазанье по канату в три приема .Упражнения на гибкость .Подвижные игры.	Научится лазать по канату.	Развивать силу и гибкость.
38		Спортзал.		ТБ. ОРУ. Лазанье по канату. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Совершенствовать лазанье по канату.	Развивать силу и гибкость.
39		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
40	Четырнадцатая неделя	Спортзал		ТБ. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке .на носках. Силовые упражнения .Подвижные игры.	Правильно держать равновесие .	Развивать силу и равновесие
41		Спортзал		ОРУ, Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствие. Силовые упражнения. Подвижные игры.	Правильно держать равновесие .	Развивать силу и равновесие.
42		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
43	Пятнадцатая неделя	Спортзал		ОРУ. Упражнения на гибкость .Силовые упражнения. Подвижные игры.	Правильно выполнять упражнения.	Развивать силу и гибкость.
44		Спортзал		ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	Работать в команде.	Развивать ловкость и быстроту.
45		Бассейн «Дельфин»		Плавание.		
46	Шестнадцатая	Спортзал		ТБ. ОРУ, Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	Научится работать в команде.	Развивать ловкость и быстроту.

47	неделя	Спортзал	ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Научиться работать в команде.	Развивать ловкость и быстроту.	
48		Бассейн «Дельфин».	Плавание.			
III - четверть. Спортивные и подвижные игры. Плавание. 30 - часов.						
49	Семнадцатая неделя	Спортзал	ТБ. Во время занятий подвижными и спортивными играми. Бег. ОРУ. Строевые упражнения.	Знать технику безопасности.		
50		Спортзал	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, передача от груди двумя руками. Эстафеты..	Научиться передачу от груди двумя руками.	Развивать ловкость.	
51		Бассейн «Дельфин».	Плавание.			
52	Восемнадцатая неделя	Спортзал	ТБ. ОРУ. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке. Передача мяча в парах от груди двумя руками, одной от плеча. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять стойку и передвижение в стойке.	Развивать ловкость и координацию.	
53		Спортзал	ТБ. ОРУ. Упражнения с мячом. Ловля и передача в парах; от груди; одной рукой. Игра «Мяч ловцу».	Совершенствовать передачи мяча.	Развивать ловкость и координацию.	
54		Бассейн «Дельфин».	Плавание.			
55	Девятнадцатая неделя	Спортзал	ТБ. ОРУ. Упражнения с мячом; Ловля и передача от груди, одной рукой. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Совершенствовать ведения мяча	Развивать ловкость.	
56		Спортзал	ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча шагом. Игра «Ручной мяч»	Совершенствовать технику ведения	Развивать ловкость и координацию.	
57		Бассейн «Дельфин».	Плавание.			
58	Двадцатая неделя	Спортзал	ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча бегом. «Ручной мяч», «Вызов номеров»	Вести мяч бегом в различных направлениях	Развивать ловкость и координацию.	

59			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения .Ведение мяча бегом в различных направлениях. Игра Пятнашки с мячом».	Совершенствовать ведение мяча.	Развивать ловкость и координацию.
60			Бассейн «Дельфин»		Плавание.		
61	Двадцать первая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления.. Игра «Пятнашки с мячом».	Применять навык ведения в игре	Развивать ловкость и координацию.
62			Спортзал		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Броски мяча в кольцо с близкого расстояния. Игра «Мяч в кольцо».	Научится броску в кольцо.	Развивать ловкость и меткость.
63			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
64	Двадцать вторая неделя		Спортзал		ОРУ. Броски в кольцо одной рукой от плеча .Ведение мяча с изменением направления. Игра «Пятнашки с мячом».	Совершенствовать броски в кольцо	Развивать ловкость и координацию.
65			Спортзал		ОРУ. Ведение мяча бегом с изменением направления .Передачи мяча в тройках. Эстафеты с мячом.	Совершенствовать ведение мяча и передачи.	Развивать ловкость и координацию.
66			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
67	Двадцать третья неделя				ОРУ. Строевые упражнения. Игра Мяч капитану» .Эстафеты с мячом.	Работать в команде	Развивать Ловкость.
68					ОРУ. Игра «Обведи стойки». Пятнашки с мячом.	Совершенствовать ведение мяча.	Развивать ловкость.
69			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
70	Двадцать четвертая неделя				ОРУ. Игра «Обведи стойки». Пятнашки с мячом.	Совершенствовать ведение мяча.	Развивать ловкость.
71					ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка».	Работать в команде.	Развивать ловкость и координацию.
72			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		

73	Двадцать пятая неделя			ОРУ. Игра «Мяч капитану». Перестрелка.	Работать с мячом в команде.	Развивать ловкость и координацию.
74				ОРУ. Игра «Обведи стойки». Пятнашки с мячом.	Совершенствовать ведение мяча.	Развивать ловкость.
75		Бассейн «Дельфин».		Плавание		
76	Двадцать шестая неделя			ОРУ. Подвижные игры с мячом. ОФП.	Работать с мячом в команде.	Развивать ловкость и координацию.
77				ОРУ Игра «Перестрелка». ОФП.	Совершенствовать навыки бросков.	Развивать ловкость и координацию.
78		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		

IV –четверть. Легкая атлетика. Подвижные игры. Плавание. 24-часа.

79	Двадцать седьмая неделя		Спорт. зал	ТБ. На уроках легкой атлетики в зале и на улице. ОРУ. Строевые упражнения. Бег.	Знать технику безопасности. Теоретические сведения.	
80			Спорт. зал	ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры «Пятнашки на одной ноге». Эстафеты.	Совершенствовать технику прыжков.	Развивать ловкость и прыгучесть
81		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
82	Двадцать восьмая неделя		Спорт. зал	ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивания в висе; в висе лежа. «пятнашки на одной ноге»	Совершенствовать технику прыжков..	Развивать ловкость и прыгучесть
83			Спорт. зал	ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Челночный бег 4x10м. Бег до 4мин.	Пробежать 4 мин. Без остановки.	Развивать прыгучесть и выносливость.
84		Бассейн «Дельфин».		Плавание.		

85	Двадцать девятая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Челночный бег 4x10м. Подвижные игры и эстафеты.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	Развивать быстроту и выносливость.
86			Спортзал		ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег 30м. Подвижные игры.	Научится пробегать дистанцию	Развивать быстроту.
87			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
88	Тридцатая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег 60м. Ускорение 3x60м. Эстафеты.	Научится финишировать.	Развивать скорость.
89			Спортзал		ОРУ. ТБ. Строевые упражнения. Бег 60м. Эстафеты.	Пробежать с максимальной скоростью.	Развивать скорость и быстроту
90			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
91	Тридцать первая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег с средним темпе 500м. Подвижные игры и эстафеты.	Пробегать дистанцию 500м.	Развивать выносливость..
92			Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег в среднем темпе 1000м. Подвижные игры.	Пробегать дистанцию 1000м.	Развивать выносливость.
93			Бассейн «Дельфин»		Плавание.		
94	Тридцать вторая неделя		Спортзал		ТБ. ОРУ. Бег 100м. на результат. Подвижные игры.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	Развивать выносливость.
95			Спортзал		ТБ. ОРУ, Бег 1500м в медленном темпе. Подвижные игры.	Распределить силы на дистанции.	Развивать выносливость.
96			Бассейн «Дельфин».		Плавание.		
97	Тридцать третья				ТБ. ОРУ Бег в среднем темпе 1500м. Подвижные игры.	Пробежать дистанцию 1500м.	Развивать выносливость.
98					ТБ.ОРУ. подвижные игры и эстафеты.		

99	неделя		Бассейн «Дельфин».		Плавание		
100	Тридцать четвертая неделя		Спортзал		ОРУ, Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	Использовать приобретенные навыки в игровой ситуации.	Развивать ловкость и быстроту.
101			Спортзал		ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	Использовать приобретенные навыки в игре	Развивать ловкость и выносливость.
102			Бассейн «Дельфин»		Плавание		