

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №380
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №380
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом от 30.08.2022 №227-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс: 4 класс
Учебный год: 2022- 2023

Санкт-Петербург
2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учебно-методический комплекс

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников

М.Я.Виленский, В.И. Ляха 1-4 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры

| № п/п | Название раздела | Кол-во часов | Планируемые результаты | | | Деятельность обучающихся |
|-------|------------------|--------------|---|--|--|--|
| | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | |
| 1. | Гимнастика | 18 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. | Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> | <p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям</p> <p>Познавательные</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> | <p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> | <p>упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | |
|----|---|-----------|--|--|---|---|
| | | | | | | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности. |
| 2. | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 21+1 8 | <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков</p> | <p>Регулятивные</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении</p> | <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых</p> |

| | | | | | | |
|--|---|-----------|--|---|---|--|
| | | | <p>большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> | <p>Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.</p> <p>Познавательные</p> <p>Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> | <p>поставленной цели.</p> | <p>упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> |
| | Подвижные игры и подвижные игры на основе баскетбола. | 18+ 24 | <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание</p> | <p>Регулятивные</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | <p>подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умение выполнять физические упражнения. Развивать физические качества.</p> | <p>задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.</p> <p>Познавательные</p> <p>Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p> | <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> |
|--|--|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| Предмет: | | Физическая культура. |
|------------|---------|---|
| Программа: | | КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ учащихся 1 - 11 классов . Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство "Просвещение", 2008 |
| Учебник: | | Лях В.И., Физическая культура 1-4 класс, 14-е издание. Москва, Просвещение 2013 г. |
| | | |
| Период | № урока | Тема |
| | 1 | Лёгкая атлетика (11 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Встречная эстафета. |
| | 2 | 2. Ходьба. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. |
| | 3 | 3.Бег на Результат 30 метров. ГТО. |
| | 4 | 4. Бег на скорость (30, 60 метров). Встречная эстафета. |
| | 5 | 5. Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета. |
| | 6 | 6. Прыжок в длину с разбега. ГТО |
| | 7 | 7. Прыжок в длину способом "согнув ноги". |
| | 8 | 8. Прыжок в длину с места. (ГТО) |
| | 9 | 9. Метание теннисного мяча на дальность. (ГТО) |
| | 10 | 10. Метание теннисного мяча на дальность. |
| | 11 | 11. Бросок набивного мяча. Эстафеты. |

| | | |
|--|----|---|
| | 12 | Кроссовая подготовка(11 часов)1. инструктаж по Т.Б.1.Равномерный бег 5мин.встречная эстафета |
| | 13 | 2.Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| | 14 | 3.Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Игра"ДЕНЬ и ночь".Развитие выносливости |
| | 15 | 4.Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| | 16 | 5.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра "на буксире ".Развитие выносливости. |
| | 17 | 6.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба). Игра "На буксире ". Развитие выносливости |
| | 18 | 7.Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| | 19 | 8.Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба). игра" Салки на марше". Комплекс упражнений на развитие выносливости |
| | 20 | 9. Кросс 1км по пересеченной местности. Игра "Охотники и Зайцы" |
| | 21 | 10.Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| | 22 | 11. Кросс 1км по пересеченной местности. Игра "Охотники и Зайцы" |
| | 23 | Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Акробатика. |
| | 24 | 2. Строевые упражнения. Акробатика. Ходьба по бревну на носках. |
| | 25 | 3. Строевые упражнения. Акробатика. Ходьба по бревну на носках. |
| | 26 | 4. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа (ГТО) |
| | 27 | 5. Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа (ГТО) |
| | 28 | 6. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения в равновесии. |
| | 29 | 7. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты. |
| | 30 | 8. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты. |

| | |
|----|--|
| 31 | 9. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты. |
| 32 | 10.. ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Эстафеты. |
| 33 | 11. Висы. Подтягивание в висе. (ГТО) |
| 34 | 12. Висы. Подтягивание в висе. (ГТО) |
| 35 | 13. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. |
| 36 | 14. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. |
| 37 | 15. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. |
| 38 | 16. Опорный прыжок. |
| 39 | 17. Опорный прыжок.. |
| 40 | 18. Опорный прыжок. |
| 41 | Подвижные игры (9 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Игры " Белые медведи", "Космонавты". Эстафеты с обручами. |
| 42 | 2. Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета "Верёвочка под ногами" |
| 43 | 3. Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета "Верёвочка под ногами" |
| 44 | 4. Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож , Жучка". Эстафета "Верёвочка под ногами" |
| 45 | 5. Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож , Жучка". Эстафета "Верёвочка под ногами" |
| 46 | 6.Игры"Удочка", "Зайцы в огороде". Эстафета "Верёвочка под ногами". |
| 47 | 7. Игры" Удочка", "Зайцы в огороде". Эстафета "Верёвочка под ногами". |
| 48 | 8. Игры" Удочка", "Мышеловка", "Невод". |
| 49 | 9. Игры" Удочка", "Мышеловка", "Невод". |
| 50 | 10. Инструктаж по ТБ. Игры "Эстафета зверей", "Метко в цель", "Кузнечики". |
| 51 | 11. Игры "Эстафета зверей", "Метко в цель", "Кузнечики". |
| 52 | 12.. Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "западня". |
| 53 | 13. Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "западня". |

| | |
|----|--|
| 54 | 14. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты" |
| 55 | 15. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты" |
| 56 | 16. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые". |
| 57 | 17. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые". |
| 58 | 18. Игры " Белые медведи", "Космонавты". Эстафеты с обручами. |
| 59 | Подвижные игры на основе баскетбола (24 часов) 1. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 60 | 2. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 61 | 3. Ведение мяча с изменением направления. Игра "Гонка мячей по кругу". |
| 62 | 4.Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| 63 | 5. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| 64 | 6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Эстафеты. |
| 65 | 7. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. |
| 66 | 8. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. |
| 67 | 9. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. |
| 68 | 10.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра "Подвижная цель". |
| 69 | 11. Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Мяч ловцу". |
| 70 | 12. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини -баскетбол. |
| 71 | 13. Ловля и передача мяча в кругу. Игры "Салки с мячом". |
| 72 | 14. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини -баскетбол. |
| 73 | 15. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. |
| 74 | 16. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. |
| 75 | 17.Инструктаж по ТБ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. |
| 76 | 18. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол. |

| | |
|----|---|
| 77 | 19. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. |
| 78 | 20. Игра в мини-баскетбол. |
| 79 | 21. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |
| 80 | 22. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |
| 81 | 23. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |
| 82 | 24. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |
| 83 | Кроссовая подготовка(10часов)1. инструктаж по Т.Б.1.Равномерный бег 5мин.встречная эстафета |
| 84 | 2.Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| 85 | 3.Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба). Игра "ДЕНЬ и ночь ".Развитие выносливости |
| 86 | 4.Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| 87 | 5.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра "на буксире ".Развитие выносливости. |
| 88 | 6.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба). Игра "На буксире ".Развитие выносливости |
| 89 | 7.Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы(90метров бег,90м ходьба).Комплексы упражнений на развитие выносливости |
| 90 | 8.Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы(80метров бег,100м ходьба). Игра "Салки на марше ".Комплекс упражнений на развитие выносливости |
| 91 | 9.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы(100метров бег,80м ходьба).Игра "На буксире ".Развитие выносливости |
| 92 | 10. Кросс 1км по пересеченной местности. Игра "Охотники и Зайцы" |
| 93 | Лёгкая атлетика (10 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. |
| 94 | 2. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. |

| | | |
|--|-----|--|
| | 95 | 3. Бег на скорость (30м). ГТО |
| | 96 | 4. Бег на результат 60 метров. ГТО. |
| | 97 | 5. Прыжок в длину способом "согнув ноги". |
| | 98 | 6. Прыжок в длину способом "согнув ноги". |
| | 99 | 7. Прыжок в длину способом "согнув ноги". |
| | 100 | 8. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. |
| | 101 | 9. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча. |
| | 102 | 10. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. |

