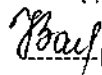


МКОУ «Карабаглинская средняя общеобразовательная школа».

Согласовано

Зам.директора по УВР

 Н. А. Закрикаевой Н. А.



Утверждаю

Директор школы:

 А. Р. Наникова

# Рабочая программа по физическому воспитанию 4 класса

Учебник «Физическая культура 4 класс», авторы: В.И. Лях, А.А Зданевич

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре создана на основе: федерального компонента государственного стандарта общего образования; учебного плана учебный год, комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных школ, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2008 г.

Данная программа

предназначена для учащихся 4 класса общеобразовательной школы обучающихся по традиционной системе обучения.

#### **Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

**укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

**развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

**овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

**воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### **Количество часов, отведенное на изучение программы (102 часа)**

3 четверть – 29 ч, 4 четверть – 25 ч.

1 четверть – 27 ч, 2 четверть – 21 ч,

Количество часов в неделю: 3 ч.

#### **Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

##### **Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Календарно-тематическое планирование

| № | Наименования раздела программы | Тема урока   | Элементы содержания  | Дата  |
|---|--------------------------------|--------------|--|-------|
| 1 | Легкая Атлетика – 11 ч         | Ходьба и бег | Вводный урок. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.  | 2.09  |
| 2 |                                | Ходьба и бег | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | 3.09  |
| 3 |                                | Ходьба и бег | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  | 8.09  |
| 4 |                                | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.  | 9.09  |
| 5 |                                | Прыжки       | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра  | 10.09 |

|    |                             |                               |  |       |
|----|-----------------------------|-------------------------------|--|-------|
|    |                             |                               | «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  |       |
| 6  |                             | Прыжки                        | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.   | 16.09 |
| 7  |                             | Прыжки                        | Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 17.09 |
| 8  |                             | Прыжки                        | Прыжки в высоту с разбега. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 22.09 |
| 9  |                             | Метание                       | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | 23.09 |
| 10 |                             | Метание                       | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей                  | 24.09 |
| 11 |                             | Метание                       | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей                  | 29.09 |
| 12 | Кроссовая подготовка – 10 ч | Бег по пересеченной местности | Вводный урок. Техника безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба)             | 30.09 |
| 13 |                             | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.  | 1.10  |
| 14 |                             | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и  | 7.10  |

|    |                   |   |  |        |
|----|-------------------|---|--|--------|
|    |                   | ченной местности  | ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.  |        |
| 15 |                   | Бег по пересеченной местности                                 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «третий лишний». Развитие выносливости.  | 8..10  |
| 16 |                   | Бег по пересеченной местности                                 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «третий лишний». Развитие выносливости.  | 13.10  |
| 17 |                   | Бег по пересеченной местности                                 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.   | 14..10 |
| 18 |                   | Бег по пересеченной местности                                 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.   | 15.10  |
| 19 |                   | Бег по пересеченной местности                                 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.   | 20.10  |
| 20 |                   | Бег по пересеченной местности                                 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.   | 21..10 |
| 21 |                   | Бег по пересеченной местности                                 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»  | 22.10  |
| 22 | Гимнастика – 18 ч | Акробатика<br>Строевые упражнения.<br>Упражнения в равновесии | Вводный урок. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». | 27.10  |
| 23 |                   | Акробатика<br>Строевые упражнения.<br>Упражнения в равновесии | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.                             | 28..10 |
| 24 |                   | Акробатика  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  | 29.10  |

|    |  |  |   |       |
|----|--|--|---|-------|
|    |  | Строевые упражнения.<br>Упражнения в равновесии            | Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра «Что изменилось» |       |
| 25 |  | Акробатика<br>Строевые упражнения.                         | ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Кругом!». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре  | 10.11 |
| 26 |  | Отжимание.<br>Подъем туловища из положения «лежа на спине» | ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Кругом!». Игра «Вышибалы»  | 11.11 |
| 27 |  | Отжимание.<br>Подъем туловища из положения «лежа на спине» | ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Кругом!». Игра «Вышибалы»  | 12.11 |
|    |  |  |   |       |
| 28 |  | Отжимание.<br>Подъем туловища из положения «лежа на спине» | ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Кругом!». Игра «Вышибалы»  | 17.11 |
| 29 |  | Отжимание.<br>Подъем туловища из положения «лежа на спине» | ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Кругом!». Игра «Вышибалы»  | 18.11 |
| 30 |  | Гимнастика. Висы   | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.  | 19.11 |
| 31 |  | Гимнастика. Висы   | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых   | 24.11 |

|    |  |  |   |       |
|----|--|--|---|-------|
|    |  |  | качеств.  |       |
| 32 |  | Гимнастика. Висы                                   | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.  | 25.11 |
| 33 |  | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись | ОРУ. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра «Кованы, раскованы». Развитие силовых качеств.  | 26.11 |
| 34 |  | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись | ОРУ. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра «Кованы-раскованы». Развитие силовых качеств.   | 1.12  |
| 35 |  | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись | ОРУ. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра «Кованы-раскованы». Развитие силовых качеств.   | 2.12  |
| 36 |  | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись | ОРУ. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра «Кованы-раскованы». Развитие силовых качеств.   | 3.12  |
| 37 |  | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке   | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 8.12  |
| 38 |  | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке   | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 9.12  |
| 39 |  | Опорный прыжок,                                    | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической   | 10.12 |

|    |                      |                                  |  |       |
|----|----------------------|----------------------------------|--|-------|
|    |                      | лазание по гимнастической стенке | стенке в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч»<br>Развитие скоростно-силовых качеств |       |
| 40 | Подвижные игры – 9 ч | Подвижные игры                   | Вводный урок. Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ.<br>Игры: «Пустое место», «Белые медведи».<br>Развитие скоростно - силовых способностей.                                    | 15.12 |
| 41 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно - силовых способностей.   | 16.12 |
| 42 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно - силовых способностей  | 17.12 |
| 43 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты»<br>Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 22.12 |
| 44 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты»<br>Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 23.12 |
| 45 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ «Белые медведи», «Космонавты»<br>Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 24.12 |
| 46 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | 29.12 |
| 47 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | 30.12 |
| 48 |                      | Подвижные игры                   | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».<br>Развитие скоростно-силовых качеств  | 31.12 |
| 49 | Лыжная               | Обучение техникам                | Вводный. Ознакомить техникам   |       |



|    |                      |  |   |  |
|----|----------------------|--|---|--|
|    | подготовка –<br>18 ч | передвижения и торможения на лыжах   | передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).   |  |
| 50 |                      | Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах. |  |
| 51 |                      | Попеременный двухшажный ход с палками  | Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». Провести игру «Не задень!». Проверить торможение плугом.   |  |
| 52 |                      | Одновременный двухшажный ход   | Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах, игра «Не задень»  |  |
| 53 |                      | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода        | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс                   |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    |  |   | упражнений «Разминка на лыжника» .<br>Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.   |  |
| 54 |  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» .<br>Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. |  |
| 55 |  | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»                                | Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»). Пройти дистанцию 2 км.  |  |
| 56 |  | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»                                | Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой»). Пройти  |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    |  |   | дистанцию 2 км.  |  |
| 57 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах                   | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года, совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и «Два мороза»). |  |
| 57 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах                   | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой».                           |  |
| 58 |  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок  |  |
| 59 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах                   | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на  |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    |  |   | внимание.  |  |
| 60 |  | Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом      |  |  |
| 61 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах         | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.  |  |
| 62 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах         | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.  |  |
| 63 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах         | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание.  |  |
| 64 |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах         | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». |  |
| 65 |  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения  |  |

|    |  |                                     |   |  |
|----|--|-------------------------------------|---|--|
|    |  | местности                           | подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок |  |
| 66 | Подвижные игры.<br>Баскетбол –<br>11 ч | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                  |  |
| 67 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                  |  |
| 68 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                  |  |
| 69 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   |  |
| 70 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  |  |
| 71 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                  |  |

|    |                 |                                     |  |  |
|----|-----------------|-------------------------------------|--|--|
| 72 |                 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                 |  |
| 73 |                 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |
| 74 |                 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  |  |
| 75 |                 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  |  |
| 76 |                 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей  |  |
|    |                 |                                     |  |  |
| 77 | Подвижные игры. | Подвижные игры                      | ОРУ. Игры: «Хищник в море», «Соколиный бой». Развитие скоростно - силовых способностей.  |  |
| 78 |                 | Подвижные игры                      | ОРУ. Игры: «Хищник в море», «Соколиный бой». Развитие скоростно - силовых способностей.  |  |
| 79 |                 | Подвижные игры                      | ОРУ. Игры: «Хищник в море», «Соколиный бой». Развитие скоростно - силовых способностей.  |  |

|    |                            |                               |   |  |
|----|----------------------------|-------------------------------|---|--|
| 80 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Перетягивание на палках», «Один лишний». Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 81 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Перетягивание на палках», «Один лишний». Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 82 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Перетягивание на палках», «Один лишний». Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 83 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Ястреб и утки», «Кого вам?». Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 84 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Ястреб и утки», «Кого вам?». Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 85 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Ястреб и утки», «Кого вам?». Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 86 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Рыбки», «Летучая мышь» Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 87 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Рыбки», «Летучая мышь» Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 88 |                            | Подвижные игры                | ОРУ. Игры: «Рыбки», «Летучая мышь» Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 89 |                            |                               | ОРУ. Игры: «Сокол и лиса», «Луна и солнце» Развитие скоростно - силовых способностей.   |  |
| 90 | Кроссовая подготовка – 5 ч | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. |  |
| 91 |                            | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости.  |  |
| 92 |                            | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.  |  |
| 93 |                            | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и   |  |

|         |                       |                               |   |  |
|---------|-----------------------|-------------------------------|---|--|
|         |                       | ченной местности              | ходьбы (100 м бег, 80 ходьба). Игра «на буксире». Развитие выносливости.  |  |
| 94      |                       | Бег по пересеченной местности | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»   |  |
| 95      | Легкая атлетика – 8 ч | Бег и ходьба                  | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. |  |
| 96      |                       | Бег и ходьба                  | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.   |  |
| 97      |                       | Прыжки                        | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.                 |  |
| 98      |                       | Прыжки                        | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 99      |                       | Метание                       | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей     |  |
| 100-101 |                       | Метание                       | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств.   |  |
| 102     |                       | Обобщающий урок               | Обобщающий урок. Эстафета   |  |



