



Утверждаю.  
Директор  
МБОУ «СОШ №7»  
Е.В. Кузьмин  
Пр. 118-ОД от 30.08.2021

Согласовано на МС  
протокол №1  
от 27.08.2021  
руководитель МС  
Е.В. Янчис

Рассмотрено  
на ШМО учителей  
начальных классов  
протокол №1  
от 27.08.2021  
руководитель ШМО  
О.Л. Наумова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование)

*ФГОС НОО, базовый уровень  
для обучающихся 4Б класса*

*2021-2022 учебный год  
(срок реализации программы)*

**Составитель:**  
Лобарева Ирина Петровна,  
учитель МБОУ «СОШ №7»

г. Вышний Волочёк  
2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Личностные результаты

*У обучающегося будут сформированы:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## Метапредметные результаты

### Регулятивные универсальные учебные действия

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

*Обучающийся научится:*

- *организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*
- *измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### *Гимнастика с элементами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

##### *Лёгкоатлетические упражнения*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### *Кроссовая подготовка*

Равномерный медленный бег продолжительностью до 7-ми минут, бег в чередовании с ходьбой до 100 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс по пересечённой местности до 1 км.

##### *Подвижные и спортивные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Пионербол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качества планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения учебного материала.

*На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

*На материале раздела «Лёгкоатлетические упражнения»*



*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

| №<br>п/п | Раздел, тема урока  | Количество<br>часов | Дата         |              |
|----------|---|---------------------|--------------|--------------|
|          |   |                     | план         | факт         |
|          | <b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>   | <b>3</b>            |              |              |
| 1.       | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.     | 1                   | <i>06.09</i> | <i>06.09</i> |
| 2.       | История развития физической культуры в России.  | 1                   | <i>15.11</i> | <i>15.11</i> |
| 3.       | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.   | 1                   | <i>11.01</i> |              |
|          | <b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>   | <b>3</b>            |              |              |
| 4.       | Комплексы упражнений для развития физических качеств.   | 1                   | <i>10.11</i> | <i>10.11</i> |
| 5.       | Измерение показателей развития физических качеств.  | 1                   | <i>18.03</i> |              |
| 6.       | Подвижные игры с элементами спортивных игр.   | 1                   | <i>20.05</i> |              |
|          | <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   | <b>2</b>            |              |              |
| 7.       | Комплексы упражнений для утренней зарядки.  | 1                   | <i>29.12</i> |              |
| 8.       | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  | 1                   | <i>19.05</i> |              |
|          | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>   | <b>94</b>           |              |              |
|          | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>   | <b>16</b>           |              |              |
| 9.       | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перекаты и группировка с опорой руками за головой. Кувырок вперёд и назад. | 1                   | <i>16.11</i> | <i>16.11</i> |
| 10.      | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». 2-3 кувырка вперёд и назад.  | 1                   | <i>17.11</i> | <i>17.11</i> |
| 11.      | Повороты на месте. Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.  | 1                   | <i>22.11</i> | <i>22.11</i> |

|                                     |  |           |       |       |
|-------------------------------------|--|-----------|-------|-------|
| 12.                                 | Повороты на месте. «Мост» из положения лёжа на спине.  | 1         | 23.11 | 23.11 |
| 13.                                 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении с поворотом. Акробатическая комбинация. | 1         | 24.11 | 24.11 |
| 14.                                 | Перестроение из одной шеренги в три уступами. Акробатическая комбинация.                               | 1         | 29.11 | 29.11 |
| 15.                                 | Перестроение из одной шеренги в три уступами. Вис стоя.  | 1         | 30.11 | 30.11 |
| 16.                                 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Вис стоя.  | 1         | 01.12 | 01.12 |
| 17.                                 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис лёжа.   | 1         | 06.12 | 06.12 |
| 18.                                 | Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе.  | 1         | 07.12 | 07.12 |
| 19.                                 | Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.  | 1         | 08.12 | 08.12 |
| 20.                                 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.  | 1         | 13.12 | 13.12 |
| 21.                                 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.   | 1         | 14.12 | 14.12 |
| 22.                                 | Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе.  | 1         | 15.12 | 15.12 |
| 23.                                 | Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.                               | 2         | 20.12 | 20.12 |
| 24.                                 |  |           | 21.12 | 21.12 |
| <i>Лёгкоатлетические упражнения</i> |  | <b>19</b> |       |       |
| 25.                                 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.  | 1         | 04.09 | 04.09 |
| 26.                                 | Бег с ускорением.  | 1         | 08.09 | 08.09 |
| 27.                                 | Бег из различных исходных положений.   | 1         | 13.09 | 13.09 |
| 28.                                 | Бег с максимальной скоростью.  | 1         | 29.03 |       |
| 29.                                 | Бег с высокого старта.   | 1         | 31.03 |       |
| 30.                                 | Челночный бег.   | 1         | 01.04 |       |
| 31.                                 | Эстафетный бег.  | 1         | 05.04 |       |

|     |   |           |       |       |
|-----|---|-----------|-------|-------|
| 32. | Прыжок в длину с места.                                       | 1         | 14.09 | 14.09 |
| 33. | Прыжок в высоту с места.                                      | 1         | 07.04 |       |
| 34. | Прыжок в длину с короткого разбега.                           | 1         | 15.09 | 15.09 |
| 35. | Прыжок в высоту с прямого разбега.                            | 2         | 08.04 |       |
| 36. |   |           | 12.04 |       |
| 37. | Многоскоки.   | 1         | 20.09 | 20.09 |
| 38. | Метание малого мяча с места.                                  | 2         | 21.09 | 21.09 |
| 39. |   |           | 14.04 |       |
| 40. | Метание малого мяча в горизонтальную цель.                    | 1         | 22.09 | 22.09 |
| 41. | Метание малого мяча в вертикальную цель.                      | 1         | 24.09 | 24.09 |
| 42. | Метание малого мяча на дальность с отскоком от стены.         | 1         | 15.04 |       |
| 43. | Бросок набивного мяча.  | 1         | 19.04 |       |
|     | <b>Кроссовая подготовка</b>                                   | <b>19</b> |       |       |
| 44. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м). | 3         | 23.09 | 23.09 |
| 45. |   |           | 29.09 | 29.09 |
| 46. |   |           | 21.04 |       |
| 47. | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м). | 3         | 04.10 | 04.10 |
| 48. |   |           | 05.10 | 05.10 |
| 49. |   |           | 22.04 |       |
| 50. | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (70 /100 м). | 3         | 12.10 | 12.10 |
| 51. |   |           | 13.10 | 13.10 |
| 52. |   |           | 26.04 |       |

|     |   |   |                       |           |
|-----|---|---|-----------------------|-----------|
| 53. |   |   | 13.10                 | 13.10     |
| 54. | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80 /90 м).  | 3 | 19.10                 | 19.10     |
| 55. |   |   | 03.05                 |           |
| 56. |   |   | 05.05                 |           |
| 57. | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (80 /90 м).  | 3 | 08.05                 |           |
| 58. |   |   | 10.05                 |           |
| 59. |   |   | 06.10                 | 06.10     |
| 60. | Бег с преодолением малых препятствий.   | 4 | 11.10                 | 11.10     |
| 61. |   |   | 23.04                 |           |
| 62. |   |   | 29.04                 |           |
|     |   |   | <b>Подвижные игры</b> | <b>16</b> |
| 63. | Подвижные игры на закрепление навыков бега «Пятнашки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Эстафета быстроногих». | 3 | 10.10                 | 20.10     |
| 64. |   |   | 24.10                 | 24.10     |
| 65. |   |   | 12.05                 |           |
| 66. | Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Волк во рву», «Прыжок за прыжком», «Попрыгунчики», «Болото».                   | 3 | 25.10                 | 25.10     |
| 67. |   |   | 08.11                 | 08.11     |
| 68. |   |   | 13.05                 |           |
| 69. | Подвижные игры на закрепление навыков в метаниях «Выбивалы», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Стрелки».                       | 3 | 26.10                 | 26.10     |
| 70. |   |   | 09.11                 | 09.11     |
| 71. |   |   | 14.05                 |           |

|   |  |           |       |       |
|---|--|-----------|-------|-------|
| 72.   | Подвижные игры на развитие ловкости, координационных и силовых способностей «Посадка картофеля», «Пингвины», «Змейка», «Удочка», «День и ночь», «Донеси кубик», «Кто сильнее», «Паучки». | 3         | 22.12 | 22.12 |
| 73.   |  |           | 24.12 | 27.12 |
| 74.   |  |           | 28.12 | 28.12 |
| 75.   | Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».               | 4         | 10.03 |       |
| 76.   |  |           | 11.03 |       |
| 77.   |  |           | 15.03 |       |
| 78.   |  |           | 17.03 |       |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b> |  | <b>16</b> |       |       |
| 79.   | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  | 1         | 13.01 |       |
| 80.   | Передача мяча с отскоком от пола.  | 1         | 14.01 |       |
| 81.   | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.  | 2         | 18.01 |       |
| 82.   |  |           | 20.01 |       |
| 83.   | Передача мяча одной рукой от плеча в движении.   | 2         | 21.01 |       |
| 84.   |  |           | 25.01 |       |
| 85.   | Ведение мяча с изменением высоты отскока.  | 2         | 27.01 |       |
| 86.   |  |           | 28.01 |       |
| 87.   | Ведение мяча с изменением направления движения.  | 2         | 01.02 |       |
| 88.   |  |           | 03.02 |       |
| 89.   | Бросок мяча одной рукой от плеча.  | 2         | 04.02 |       |
| 90.   |  |           | 08.02 |       |
| 91.   | Бросок мяча после ведения.   | 2         | 10.02 |       |
| 92.   |  |           | 11.02 |       |

|   |  |                 |       |  |
|---|--|-----------------|-------|--|
| 93.   | Комбинация приёмов.                        | 2               | 15.02 |  |
| 94.   |  |                 | 17.02 |  |
| <b>Подвижные игры с элементами пионербола</b> |  | <b>8</b>        |       |  |
| 95.   | Стойка и перемещение игрока.               | 2               | 18.02 |  |
| 96.   |  |                 | 22.02 |  |
| 97.   | Передача и приём мяча.                     | 2               | 24.02 |  |
| 98.   |  |                 | 26.02 |  |
| 99.   | Подача мяча.                               | 2               | 01.03 |  |
| 100.  |  |                 | 03.03 |  |
| 101.  | Комбинация приёмов: подача-приём-передача. | 2               | 04.03 |  |
| 102.  |  |                 | 08.03 |  |
| <b>Всего:</b>                                 |  | <b>102 час.</b> |       |  |