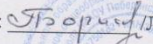


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Побединская средняя общеобразовательная школа

| Утверждено                                                                                                  | Согласовано                                                                                           | Рассмотрено      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| «29» 08 2016г                                                                                               | «29» 08 2016г                                                                                         | на заседании ШМО |
| Директор:  Л.А.Борисовец / | Зам. директора по УВР:                                                                                | «29» 08 2016г    |
| Приказ № 153 от «29» 08 2016г                                                                               |  /С.А.Черемушкина/ | Протокол № 1     |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету "Физическая культура" в 4 классе

на 2016-2017 учебный год

Учитель: Щенникова Светлана Аркадьевна

2016г

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.; Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273; Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г; в соответствии с учебным планом МАОУ Побединской СОШ на 2016 – 2017 учебный год. Ведущая целевая установка и основные средства ее реализации, заложенные в основу УМК «Школа России», направлены на обеспечение современного образования младшего школьника в контексте требований ФГОС.

Программа адресована обучающимся 4 класса общеобразовательных школ, составлена из расчета 3 часа в неделю, 102 часа за год, в том числе на внутрипредметный образовательный модуль "Подвижные игры" -34 часа, который дополняет и расширяет содержание предмета для достижения планируемых результатов.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### Учащиеся узнают:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении 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 закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся приобретут двигательные умения, навыки и способности:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчики | Девочки |
|------------------------|-------------------------------------------------|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5      | 7.0     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места (см)                     | 130      | 125     |
|                        | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)           | 5        | 4       |

|              |                          |                   |      |
|--------------|--------------------------|-------------------|------|
| Выносливость | Бег 1000 м               | Без учета времени |      |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м (с) | 11.0              | 11.5 |

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

## Содержание учебного предмета

### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы,
  - социально-психологические основы,
  - приёмы закаливания,
  - способы саморегуляции,
  - способы самоконтроля.
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег,
  - прыжки,
  - метания.
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения,
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
  - упражнения в лазанье и равновесии.

- простейшие акробатические упражнения.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе.
  - чередование ходьбы с бегом.
  - упражнения на развитие выносливости.
- Подвижные игры с элементами баскетбола
  - система упражнений с мячом.

## 2. Вариативная часть:

- подвижные игры ( освоение различных игр и их вариантов).

### Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема урока                    | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                 | Количество<br>часов |
|----------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|          |                               | <i>Лёгкая атлетика- 12ч.</i><br><i>Модуль "Подвижные игры"- 4ч</i>                                                                                                                                                                                                  |                     |
| 1<br>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 | 2                   |
| 3        | Модуль<br>"Подвижные<br>игры" |                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                   |
| 4        | Ходьба и бег                  | Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                           | 1                   |
| 5        | Ходьба и бег                  | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ                                                                                                                                                    | 1                   |
| 6        | Модуль                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                   |

|          |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|          | "Подвижные игры"                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| 7        | Прыжки                                                            | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 8        | Прыжки                                                            | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                                                                           | 1 |
| 9        | Модуль "Подвижные игры"                                           |                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 10<br>11 | Метание мяча                                                      | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                             | 2 |
| 12       | Модуль "Подвижные игры"                                           |                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |
|          | <i>Кроссовая подготовка -12ч.<br/>Модуль "Подвижные игры" -4ч</i> |                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| 13       | Бег по пересечённой местности                                     | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                         | 1 |
| 14       | Бег по пересечённой местности                                     | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                                                       | 1 |
| 15       | Модуль "Подвижные игры"                                           |                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 16       | Бег по пересечённой местности                                     | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                                                            | 1 |

|    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |   |
| 17 | Бег по пересечённой местности                                                                       | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                        | 1 |
| 18 | Модуль "Подвижные игры"                                                                             |                                                                                                                                                                      | 1 |
| 19 | Бег по пересечённой местности                                                                       | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                          | 1 |
| 20 | Бег по пересечённой местности                                                                       | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                    | 1 |
| 21 | Модуль "Подвижные игры"                                                                             |                                                                                                                                                                      | 1 |
| 22 | Бег по пересечённой местности                                                                       | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление», «Паровозики». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ           | 1 |
| 23 | Бег по пересечённой местности                                                                       | Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ                                                                                         | 1 |
| 24 | Модуль "Подвижные игры"                                                                             |                                                                                                                                                                      | 1 |
|    | <p style="text-align: center;"><i>Гимнастика -22 ч.</i><br/> <i>Модуль "Подвижные игры"- 7ч</i></p> |                                                                                                                                                                      |   |
| 25 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в                                                       | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | 1 |

|    |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | равновесии.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 26 | Акробатика.                                               | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ       | 2 |
| 27 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 28 | Модуль "Подвижные игры"                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ    | 1 |
| 30 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ | 1 |
| 31 | Модуль "Подвижные игры"                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 32 | Висы                                                      | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                                          | 1 |
| 33 | Висы                                                      | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                          | 2 |
| 34 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 35 | Модуль "Подвижные игры"                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| 36 | Висы                                                      | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж                                                                                                 | 2 |



|          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 37       |                                                                                                                             | по ТБ                                                                                                                                                                                     |   |
| 38       | Модуль<br>"Подвижные<br>игры"                                                                                               |                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 39<br>40 | Опорный<br>прыжок,<br>лазание по<br>канату                                                                                  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                           | 2 |
| 41       | Модуль<br>"Подвижные<br>игры"                                                                                               |                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 42       | Опорный<br>прыжок,<br>лазание по<br>канату                                                                                  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                   | 1 |
| 43       | Опорный<br>прыжок,<br>лазание по<br>канату                                                                                  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                   | 1 |
| 44       | Опорный<br>прыжок,<br>лазание по<br>канату                                                                                  | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ          | 1 |
| 45<br>46 | Модуль<br>"Подвижные<br>игры"                                                                                               |                                                                                                                                                                                           | 2 |
|          | <p style="text-align: center;"><i>Подвижные игры на основе баскетбола -32ч</i><br/> <i>Модуль "Подвижные игры" -11ч</i></p> |                                                                                                                                                                                           |   |
| 47       | Подвижные<br>игры на основе<br>баскетбола                                                                                   | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |

|          |                                     |                                                                                                                                                                                                 |   |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 48       | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ      | 1 |
| 49       | Модуль "Подвижные игры"             |                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 50<br>51 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ            | 2 |
| 52       | Модуль "Подвижные игры"             |                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 53<br>54 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ              | 2 |
| 55       | Модуль "Подвижные игры"             |                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 56<br>57 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 2 |
| 58       | Модуль "Подвижные игры"             |                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 59<br>60 | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ  | 2 |
| 61       | Модуль "Подвижные игры"             |                                                                                                                                                                                                 | 1 |

|          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|----------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| 62<br>63 | Подвижные<br>игры на основе<br>баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                     | 2 |
| 64       | Модуль<br>"Подвижные<br>игры"             |                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 65<br>66 | Подвижные<br>игры на основе<br>баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                                  | 2 |
| 67       | Модуль<br>"Подвижные<br>игры"             |                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 68       | Подвижные<br>игры на основе<br>баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                                       | 1 |
| 69<br>70 | Подвижные<br>игры на основе<br>баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 2 |
| 71       | Модуль<br>"Подвижные<br>игры"             |                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 72<br>73 | Подвижные<br>игры на основе<br>баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                        | 2 |
| 74       | Модуль<br>"Подвижные<br>игры"             |                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 75       | Подвижные<br>игры на основе               | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.                                                         | 1 |

|          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                |   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|          | баскетбола                                                              | Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                                                                                                                                        |   |
| 76       | Подвижные игры на основе баскетбола                                     | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ            | 1 |
| 77<br>78 | Модуль "Подвижные игры"                                                 |                                                                                                                                                                                                | 2 |
|          | <i>Кроссовая подготовка -12ч</i><br><i>Модуль "Подвижные игры" - 4ч</i> |                                                                                                                                                                                                |   |
| 79       | Бег по пересечённой местности                                           | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 80       | Бег по пересечённой местности                                           | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                | 1 |
| 81       | Модуль "Подвижные игры"                                                 |                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 82       | Бег по пересечённой местности                                           | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                            | 1 |
| 83       | Бег по пересечённой местности                                           | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                    | 1 |
| 84       | Модуль "Подвижные игры"                                                 |                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 85       | Бег по пересечённой местности                                           | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                    | 1 |
| 86       | Бег по пересечённой                                                     | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                        | 2 |

|          |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 87       | местности                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |   |
| 88       | Бег по пересечённой местности                                                                           | Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ                                                                                                               | 1 |
| 89<br>90 | Модуль "Подвижные игры"                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 | 2 |
|          | <p style="text-align: center;"><i>Лёгкая атлетика -12ч</i><br/> <i>Модуль "Подвижные игры" - 4ч</i></p> |                                                                                                                                                                                                 |   |
| 91       | 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. Инструктаж по ТБ    | 1 |
| 92       | Бег и ходьба                                                                                            | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ                                                                       | 1 |
| 93       | Модуль "Подвижные игры"                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 94       | Бег и ходьба                                                                                            | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ                                                                                | 1 |
| 95       | Прыжки                                                                                                  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по ТБ                   | 1 |
| 96       | Модуль "Подвижные игры"                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 97       | Прыжки                                                                                                  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                                                          | 1 |
| 98       | Метание мяча                                                                                            | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |

|     |                               |                                                                                                                                                                            |   |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 99  | Модуль<br>"Подвижные<br>игры" |                                                                                                                                                                            | 1 |
| 100 | Метание мяча                  | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 101 | Метание мяча                  | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                 | 1 |
| 102 | Модуль<br>"Подвижные<br>игры" |                                                                                                                                                                            | 1 |