МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА им. Э.У.ЧАЛБАША » ГОРОДА АЛУШТЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО учителей начальных классов  Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_ /Кочубей Г.Н./  *Подпись Ф.И.О.*  Протокол № от 31. 08.2020 года | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Липкан Т.Н. /  *Подпись Ф.И.О.*  31. 08. 2020 года | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ «Изобильненская школа  Им. Э.У. Чалбаша » г. Алушты  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Савельева Е.П./  *Подпись Ф.И.О.*  Приказ № 93-1от 31 .08.2020 года |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования (ФГОС)

по физической культуре

для 4 класса

уровень изучения базовый

Составил: Юзбашева Диляра Решатовна

учитель начальных классов

Алушта

2018 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа 4 класса учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Изобильненская школа им. Э.У.Чалбаша » и авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура» 3-4 класс. М.: Просвещение, 2016 г, рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

В системе предметов общеобразовательной школы курс физической культуры представлен в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (учебный предмет «Физическая культура»)». Назначение предмета «физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование и развитие коммуникативной, информационной, социальной, учебно- познавательной и общекультурной компетенций. Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей: - формирование основ здорового образа жизни;

- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;

- овладение физическими упражнениями, умение использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности интереса на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Для достижения поставленных **целей** в 4 классе необходимо решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости. Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Выбор указанной программы, рекомендованной Министерством образования РФ для общеобразовательных классов, мотивирован следующим:

3

 программа соответствует ФГОС НОО, раскрывает и детализирует содержание стандартов;  программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности;  программа обеспечивает условия для реализации практической направленности обучения;  программа учитывает возрастные физические, психологические особенности, возможности и потребности обучающихся 4 класса. Уровень изучения предмета-базовый.

**Планируемые результаты изучения программы**

***Личностные результаты***

 формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

 формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

 развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

**Регулятивные**  овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

 формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

 определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;

 адекватно оценивать собственное поведение.

**Познавательные**

 формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

 определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;

 формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

 овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

4

**Коммуникативные**

 умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

 осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

 адекватно оценивать поведение окружающих;

 готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

***Предметные*** Учащиеся научатся:

 характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

 раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;  ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

 организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

 измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

 упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

 оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

 выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

 выполнять организующие строевые команды и приёмы;

 выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);  выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

 выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;

 планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

 сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

 выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

 играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

 выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

 выполнять, передвижения на лыжах;

 выполнять тестовые нормативы по физической подготовке .

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела или темы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 12 ч. |
| 3 | Гимнастика | 18 ч. |
| 4 | Легкая атлетика | 28 ч. |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 20 ч. |
| 6 | Кроссовая подготовка | 24 ч. |
|  | Итого: | 102 часа |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Сроки выполнения | | Примечание |
| по плану | по факту |
| 1 | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ЧАСОВ***  Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных способностей. | 1 | 01.09 |  |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага.Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон » | 1 | 02.09 |  |  |
| 3 | Бег на скорость 30 м.,60 м. Встречная эстафета. Игра « Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | 1 | 04.09 |  |  |
| 4 | Бег на скорость 30м, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 | 08.09 |  |  |
| 5 | Бег на результат 30м, 60м. ОРУ. Игра «Невод». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 | 09.09 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 11.09 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 15.09 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 16.09 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 18.09 |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 22.09 |  |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 23.09 |  |  |
| 12 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 25.09 |  |  |
|  | ***КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА -6 ЧАСОВ*** |  |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Птицы и коты». Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 | 29.09  30.09 |  |  |
| 14 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова». | 1 | 02.10 |  |  |
| 15 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «День и ночь». | 1 | 06.10 |  |  |
| 16 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова». | 1 | 07.10 |  |  |
| 17 | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Паровозики». | 1 | 09.10 |  |  |
| 18 | Кросс 1000м по пересечённой местности. Игра «Наступление». | 1 | 13.10 |  |  |
|  | **Подвижные игры. 6 ч.** |  | 14.10 |  |  |
| 19 | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 16.10 |  |  |
| 20 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 20.10 |  |  |
| 21 | ОРУ с мячами. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 21.10 |  |  |
| 22 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 23.10 |  |  |
| 23 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 27.10 |  |  |
| 24 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 28.10 |  |  |
|  | ***Гимнастика 18 ч.*** |  |  |  |  |
| 25 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперёд, кувырок назад. ОРУ. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1 | 30.10 |  |  |
| 26 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | 1 | 10.11 |  |  |
| 27 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | 1 | 11.11 |  |  |
| 28 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 1 | 13.11 |  |  |
| 29 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 1 | 17.11 |  |  |
| 30 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | 1 | 18.11 |  |  |
| 31 | ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | 1 | 20.11 |  |  |
| 32 | ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | 1 | 24.11 |  |  |
| 33 | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых способностей. | 1 | 25.11 |  |  |
| 34 | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых способностей. | 1 | 27.11 |  |  |
| 35 | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».Развитие силовых способностей. | 1 | 01.12 |  |  |
| 36 | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».Развитие силовых способностей. | 1 | 02.12 |  |  |
| 37 | Ору в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 04.12 |  |  |
| 38 | Ору в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 08.12 |  |  |
| 39 | Ору в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 09.12 |  |  |
| 40 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 11.12 |  |  |
| 41 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 15.12 |  |  |
| 42 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 16.12 |  |  |
|  | ***Подвижные игры. 6 ч.*** |  |  |  |  |
| 43 | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 18.12 |  |  |
| 44 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 22.12 |  |  |
| 45 | ОРУ с мячами. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 23.12 |  |  |
| 46 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 25.12 |  |  |
| 47 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 29.12 |  |  |
| 48 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 30.12 |  |  |
|  | ***Подвижные игры с элементами баскетбола -12 часов*** |  |  |  |  |
| 49 | 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. | 1 | 12.01 |  |  |
| 50 | 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. | 1 | 13.01 |  |  |
| 51 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 | 15.01 |  |  |
| 52 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 | 19.01 |  |  |
| 53 | ОРУ. Ловля и передача в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игры: «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Развитие координационных способностей. | 1 | 20.01 |  |  |
| 54 | ОРУ. Ловля и передача в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра: «Попади в цель». Развитие координационных способностей. | 1 | 22.01 |  |  |
| 55 | ОРУ. Ловля и передача в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра: «Снайперы». Развитие координационных способностей. | 1 | 26.01 |  |  |
| 56 | 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 | 27.01 |  |  |
| 57 | 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 | 29.01 |  |  |
| 58 | 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. | 1 | 02.02 |  |  |
| 59 | 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. | 1 | 03.02 |  |  |
| 60 | 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 | 05.02 |  |  |
| 61 | 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 | 09.02 |  |  |
| 62 | 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 | 10.02 |  |  |
| 63 | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота» | 1 | 12.02 |  |  |
| 64 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м. | 1 | 16.02 |  |  |
| 65 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м. | 1 | 17.02 |  |  |
| 66 | Совершенствование изученных ходов на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м со средней скоростью. | 1 | 19.02 |  |  |
| 67 | Совершенствование изученных ходов на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м со средней скоростью. | 1 | 24.02 |  |  |
| 68 | Ходьба на лыжах по дистанции 1000м на время. | 1 | 26.02 |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола 14 ч.*** |  |  |  |  |
| 69 | 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. | 1 | 02.03 |  |  |
| 70 | 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. | 1 | 03.03 |  |  |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 | 05.,03 |  |  |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 | 09.03 |  |  |
| 73 | ОРУ. Ловля и передача в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игры: «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Развитие координационных способностей. | 1 | 10.03 |  |  |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра: «Попади в цель». Развитие координационных способностей. | 1 | 12.03 |  |  |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра: «Снайперы». Развитие координационных способностей. | 1 | 16.03 |  |  |
| 76 | 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 | 17.03 |  |  |
| 77 | 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 | 19.03 |  |  |
| 78 | 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. | 1 | 30.03 |  |  |
| 79 | 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. | 1 | 31.03 |  |  |
| 80 | 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 | 02.04 |  |  |
| 81 | 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 | 06.04 |  |  |
| 82 | 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 | 07.04 |  |  |
|  | ***Кроссовая подготовка 6 ч.*** |  |  |  |  |
| 83 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 | 09.04 |  |  |
| 84 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Птицы и коты». Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 | 13.04 |  |  |
| 85 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова». | 1 | 14.04 |  |  |
| 86 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «День и ночь». | 1 | 16.04 |  |  |
| 87 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова». | 1 | 20.04 |  |  |
| 88 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Паровозики». | 1 | 21.04 |  |  |
| 89 | Кросс 1000м по пересечённой местности. Игра «Наступление». | 1 | 23.04 |  |  |
| 90 | Равномерный бег мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Птицы и коты». Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 | 27.04 |  |  |
| 91 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова». | 1 | 28.04 |  |  |
| 92 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «День и ночь». | 1 | 30.04 |  |  |
| 93 | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова». | 1 | 04.05 |  |  |
| 94 | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Паровозики». | 1 | 05.05 |  |  |
| 95 | Бег на скорость 30м, 60м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 07.05 |  |  |
| 96 | Бег на скорость 30м, 60м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 11.05 |  |  |
| 97 | Бег на результат 30м, 60м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 12.05 |  |  |
| 98 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростных и координационных способностей. Тестирование физических качеств. | 1 | 14.05 |  |  |
| 99 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростных и координационных способностей. Тестирование физических качеств. | 1 | 18.05 |  |  |
| 100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 19.05 |  |  |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 21.05 |  |  |
| 102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 25.05 |  |  |

