

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА» имени Э. У. Чалбаша  
города АЛУШТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>авг.</u> 2019 г.</p> <p><i>[Signature]</i></p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <i>[Signature]</i> /Т.Н.Липкан/ «<u>30</u>» <u>августа</u> 2019г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Изобильненская школа» <i>[Signature]</i> /Е.П.Савельева/ Протокол № <u>11</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2019г.</p> 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету « Физическая культура »  
для 4 класса  
на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:  
**Мургазина Нурия Минировна,**  
учитель высшей  
квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа в 2 частях (составитель Е.С.Савинов) – М.: Просвещение, -2011 (стандарты второго поколения)»;
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»;
- Учебника «Физическая культура. 1-4 классы./В.И.Лях – М.: Просвещение, 2014.-177 с.».
- Учебного плана МОУ «Изобильненская школа» имени Э. У. Чалбаша г. Алушты на 2019-2020 учебный год

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

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

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

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

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

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

В соответствии с учебным планом школы уроки физической культуры в 4 классе рассчитаны на 3 часа в неделю - 102 часа.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты**

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- иметь способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- иметь способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- иметь красивую (правильную) осанку, уметь ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- иметь хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владеть культурой движения, уметь передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные УУД:**

- уметь определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;
- осознать и корректировать собственные действия, направленные на организацию безопасности на занятиях;
- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- исполнять технически правильно двигательных действий в игровой деятельности;
- уметь принимать и сохранять цель и учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- конструктивно разрешать конфликты посредством сотрудничества и учета интересов сторон.

### **Познавательные УУД:**

- понимать физическую культуру как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности
- уметь самостоятельно анализировать ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- самостоятельно формулировать и решать учебные задачи;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### **Коммуникативные УУД:**

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Предметные результаты**

- знать историю по развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать основные направления развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- развить способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- развивать способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- развивать способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- развивать способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- развивать способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- формировать способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- формировать способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- формировать способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- формировать способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- формировать способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- формировать способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- формировать способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**К концу 4 класса учащиеся должны знать:**

- 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 закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**К концу 4 класса учащиеся должны уметь:**

- 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.

**Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса (9-10 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,1 и выше	5,6-6.0	5,5 и меньше	6,4	6,1-6,3	6 и меньше
2	Скоростные	Бег 60м, сек	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
3	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,5 и больше	9,1-9,4	9 и меньше	10 и больше	9,5 – 9,9	9,4 и меньше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	130-140	141-160	120	121-140	141и дальше
5	Выносливость	Бег 1000м (без учёта времени)	-----	-----	-----	-----	-----	-----

6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	5-9	10	6	6-13	14
7.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	2	3	5	-	-	-
		Отжимание в упоре лёжа на полу (кол-во раз) (девочки)	-	-	-	6	8	13
8	Меткость	Метание набивного мяча	270	310	380	235	275	350
9	Меткость	Метание малого мяча на дальность	15	18	21	12	15	18

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Лёгкая атлетика
- Подвижные и спортивные игры. Футбол
- Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола
- Гимнастика с элементами акробатики
- Подвижные игры с элементами баскетбола
- Кроссовая подготовка

#### **Основы знаний о физической культуре-** (в процессе урока)

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы,
- социально-психологические основы,
- приёмы закаливания,
- способы саморегуляции,
- способы самоконтроля.

### **Легкая атлетика- 31 час.**

*Прыжки:* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

- Легкоатлетические упражнения: - бег,
  - прыжки,
  - метание

#### **Формы контроля:**

бег 60м;

челночный бег 3х10м;

прыжок в длину с места;

бег 1000м;

наклон вперед из положения сидя;

подтягивание и отжимание;

метание набивного мяча;

метание малого мяча на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры- 32 часа**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Попади в кольцо», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* броски мяча через волейбольную сетку, «Вышибалы через сетку», «Пионербол», «Пустое место».

- освоение различных игр и их вариантов.

- система упражнений с мячом.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств (в процессе урока).

### **Гимнастика с элементами акробатики- 30 часов.**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад

в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
- упражнения в лазанье и равновесии.
- простейшие акробатические упражнения.
- упражнения на гимнастических снарядах.

**Кроссовая подготовка- 9 часов:**

- освоение техники бега в равномерном темпе.
- чередование ходьбы с бегом.
- упражнения на развитие выносливости.

**Формы контроля:**

бег 1000м

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Вид программного материала	Примерная программа	Рабочая программа
		<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
1	Основы знаний о физической культуре		
2	Лёгкая атлетика	31	31
3	Подвижные и спортивные игры. Футбол	7	7
4	Подвижные игры с элементами волейбола	10	10
5	Гимнастика с элементами акробатики	30	30
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	15	15
7	Кроссовая подготовка	9	9
	ИТОГО:	102	102

### Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Количество часов в учебном году – 102

Количество часов в неделю – 3

**Виды контроля:**

Бег 30 м

Бег 60 м

Челночный бег 3×10 м

Прыжки в длину с места

Бег 1000 м

Наклон вперёд из положения сидя

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки)

Метание набивного мяча

Метание малого мяча на дальность

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Сроки выполнения		Примечание
		план	факт	
	<b>Лёгкая атлетика (15 ч)</b>			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. <b>Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой</b> Обучение бегу 30 м.			
2	ОРУ. Обучение равномерному бегу, совершенствование высокого и низкого старта. Подвижная игра «Салки».			
3	ОРУ. Совершенствование равномерного бега, Подвижная игра «Пятнашки в парах»			
4	ОРУ. Совершенствование равномерного бега, Подвижная игра «Пятнашки в парах»			
5	ОРУ. Ознакомление с историей развития физкультуры в 17-19 в. в России. Закрепление бега на 60 м, челночного бега. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»			
6	ОРУ. <b>Контрольный тест Бег 60 м</b> Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Собачки ногами»			

7	ОРУ. <b>Контрольный тест. Челночный бег 3×10 м.</b> Закрепление прыжка в длину с места. Подвижная игра «Удочка».			
8	ОРУ. <b>Контрольный тест. Прыжок в длину с места.</b> Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Волк во рву».			
9	ОРУ. <b>Контрольный тест. Бег 1000 м</b> Обучение наклону вперёд из положения сидя, подтягиванию и отжиманию. Подвижная игра «Салки».			
10	ОРУ. Закрепление наклона вперёд из положения сидя, подтягивания и отжимания. Подвижная игра «Пятнашки в парах».			
11	ОРУ. <b>Контрольный тест. Наклон вперёд из положения сидя.</b> Обучение метанию набивного мяча. Закрепление подтягивания и отжимания. Подвижная игра «Подвижная цель».			
12	ОРУ. <b>Контрольный тест. Подтягивание и отжимание.</b> Закрепление метания набивного мяча. Подвижная игра «Подвижная цель».			
13	ОРУ. <b>Контрольный тест. Метание набивного мяча.</b> Обучение метанию малого мяча на дальность. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»			
14	ОРУ. Закрепление метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»			
15	ОРУ. <b>Контрольный тест Метание малого мяча на дальность.</b> Подвижная игра «Вышибалы»			
	<b>Подвижные и спортивные игры (Футбол) (7ч)</b>			
16	ОРУ. <b>Инструктаж по технике безопасности во время занятия футболом.</b> Техника паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами»			
17	ОРУ. Знакомство с пасом и его значением для спортивных игр с мячом. Подвижная игра «Собачки ногами»			
18	ОРУ. Повторение различных вариантов паса мяча ногами. Спортивная игра «Футбол».			
19	ОРУ. Повторение различных вариантов паса мяча ногами. Спортивная игра «Футбол».			
20	ОРУ. Закрепление футбольных упражнений. Спортивная игра			

	«Футбол».			
21	ОРУ. Спортивная игра «Футбол».			
22	ОРУ. Контрольный урок по футболу.			
	<b>Подвижные игры с элементами волейбола (10ч)</b>			
23	ОРУ. <b>Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными играми.</b> История волейбола в России.			
24	ОРУ. Обучение броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
25	ОРУ. Обучение броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».			
26	ОРУ. Закрепление бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».			
27	ОРУ. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пустое место».			
28	ОРУ. Обучение ведению мяча. Подвижная игра «Штурм»			
29	ОРУ. Знакомство с волейбольными упражнениями. Подвижная игра «Перестрелка»			
30	ОРУ. Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол».			
31	ОРУ. Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол».			
32	ОРУ. Контрольный урок по волейболу.			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (30ч)</b>			
33	ОРУ. <b>Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой.</b> Гимнастика, её история и значение в жизни человека			
34	ОРУ. Обучение кувырку вперед. Подвижная игра «Удочка»			
35	ОРУ. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»			
36	ОРУ. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка»			
37	ОРУ. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка»			
38	ОРУ. Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»			
39	ОРУ. Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле»			
40	ОРУ. Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле»			
41	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»			

42	ОРУ. Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Парашютисты»			
43	ОРУ. Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Парашютисты»			
44	ОРУ. Знакомство с гимнастическими упражнениями. Игровое упражнение на внимание.			
45	ОРУ. Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Парашютисты»			
46	ОРУ. Вис. Подвижная игра «Ловля обезьян»			
47	ОРУ. Вис. Подвижная игра «Ловля обезьян»			
48	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»			
49	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»			
50	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»			
51	ОРУ. Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»			
52	ОРУ. Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»			
53	ОРУ. Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»			
54	ОРУ. Лазанье по канату в два приема. Подвижная игра «Будь осторожен»			
55	ОРУ. Лазанье по канату в два приема. Подвижная игра «Будь осторожен»			
56	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»			
57	ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне Подвижная игра «Салки и мяч»			
58	ОРУ. Упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Салки и мяч»			
59	ОРУ. Махи на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»			
60	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»			
61	ОРУ. Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса»			
62	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса»			

	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола(15ч)</b>			
63	<b>Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными играми с элементами баскетбола.</b> Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.			
64	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки».			
65	ОРУ. Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защита стойки».			
66	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны».			
67	ОРУ. Броски и ловля мяча у стены. Подвижная игра «Капитаны».			
68	ОРУ. Техника выполнения бросков мяча в кольцо «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».			
69	ОРУ. Техника выполнения бросков мяча в кольцо «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».			
70	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч среднему»			
71	ОРУ. Передвижение баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.			
72	ОРУ. Ведение мяча, остановки в два шага, передача мяча партнёру. Подвижная игра «Попади в кольцо»			
73	ОРУ. Броски мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему».			
74	ОРУ. Передвижение с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.			
75	ОРУ. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.			
76	ОРУ. Совершенствование баскетбольных упражнений. Эстафеты с ведением и передачей мяча.			
77	ОРУ. Совершенствование баскетбольных упражнений. Эстафеты с ведением и передачей мяча.			
	<b>Кроссовая подготовка (9ч)</b>			
78	<b>Инструктаж по технике безопасности во время занятий кроссовой подготовкой.</b> ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Чередование			

	бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».			
79	ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».			
80	ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».			
81	ОРУ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «На буксире».			
82	ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «На буксире».			
83	ОРУ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «На буксире».			
84	ОРУ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «На буксире».			
85	ОРУ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Охотники и зайцы».			
86	ОРУ. <b>Контрольный тест. Бег 1000 м</b> Подвижная игра «День и ночь».			
	<b>Лёгкая атлетика (16ч)</b>			
87	ОРУ. <b>Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой</b> Обучение бегу 30 м.			
88	ОРУ. Обучение равномерному бегу, совершенствование высокого и низкого старта. Подвижная игра «Охотники и утки».			
89	ОРУ. Совершенствование равномерного бега, Подвижная игра «Флаг на башне»			
90	ОРУ. <b>Контрольный тест. Бег 30 м.</b> Обучение бегу на 60 м, челночному бегу. Подвижная игра «Собачки ногами»			
91	ОРУ. <b>Контрольный тест Бег 60 м</b> Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Собачки ногами»			
92	ОРУ. <b>Контрольный тест. Челночный бег 3×10 м.</b> Закрепление прыжка в длину с места. Подвижная игра «Удочка».			
93	ОРУ. <b>Контрольный тест. Прыжок в длину с места.</b> Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Волк во рву».			

94	ОРУ. Закрепление наклона вперёд из положения сидя, подтягивания и отжимания. Подвижная игра «Посадка картофеля».			
95	ОРУ. <b>Контрольный тест. Наклон вперёд из положения сидя.</b> Обучение метанию набивного мяча. Закрепление подтягивания и отжимания. Подвижная игра «Осада городов».			
96	ОРУ. <b>Контрольный тест. Подтягивания и отжимания.</b> Закрепление метания набивного мяча. Подвижная игра «Посадка картофеля».			
97	ОРУ. <b>Контрольный тест. Метание набивного мяча.</b> Обучение метанию малого мяча на дальность. Подвижная игра «Командные собаки»			
98	ОРУ. <b>Контрольный тест Метание малого мяча на дальность.</b> Подвижная игра «Вышибалы»			
99	ОРУ. Закрепление метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Командные собаки»			
100	ОРУ. Подвижные игры.			
101	ОРУ. Подвижные игры.			
102	ОРУ. Подвижные игры.			

Листов 16 (шестнадцать)  
Прошнуровано, скреплено  
подписью и печатью  
Директор МОУ «Изобильненская  
школа» им. Э. Чалбаша  
г. Алушты  
М.П. С. И. Савельева  
«30» 2019

