


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с Зелёный Дол»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО естественно-математического цикла Абдулина Н.К. Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Мешерякова Н.А. « 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Гайсина М.А. Приказ № 86 от « 31 » августа 2021 г.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 4 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Джубаншкалиев Темиржан Гайниевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» в 4-х классах в объеме 68 ч (2 урока в неделю, 34 учебные недели).

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
Гимнастика с элементами акробатики	10
Лёгкая атлетика	13
Кроссовая подготовка	13
Подвижные игры и спортивные игры	32
Общее количество часов	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения первых Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,

совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение ЧСС во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка.

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Бег по пересеченной местности. Кроссы. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры

«Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», спортивная игра футбол.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед верх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной и игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных групп мышц; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Корректировка программы
			план	факт	
	Легкая атлетика	10 ч			
1	Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности 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	1	07.09		
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Контроль Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку»	1	08.09		
3	Челночный бег Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	14.09		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»	1	15.09		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Контроль Беговая разминка с мешочками,	1	21.09		

	тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»				
6	Совершенствование метания мяча на дальность. Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	1	22.09		
7	Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	1	28.09		
8	Техника прыжка в длину с разбега Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	1	29.09		
9	Прыжок в длину с разбега на результат Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	1	05.10		
10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контроль Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	1	06.10		
	Кроссовая подготовка	13 ч.			
11	Бег по пересеченной местности. Игра «Салки» Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	12.10		
12	Бег и ходьба. Преодоление малых	1	13.10		

	препятствий. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Колдунчики». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы				
13	Совершенствование прыжков через скакалку Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении	1	19.10		
14	Прыжки через скакалку Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	20.10		
15	Прыжки через скакалку в движении Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (7 минут бег, 90 м ходьба).	1	26.10		
16	Равномерный бег (6 минут) Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра Вышибалы	1	27.10		
17	Бег по пересеченной местности. Эстафеты Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	09.11		
18	Бег и ходьба. Преодоление препятствий Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости	1	10.11		
19	Бег и ходьба. 1000 метров Бег 8 мин. Преодоление	1	16.11		

	препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Колдунчики». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы				
20	Бег и ходьба. Прыжки через препятствие Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	17.11		
21	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол»	1	23.11		
22	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Частота сердечных сокращений, способы её измерений Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений	1	30.11		
23	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Кросс 1 км. Контроль Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за головы, контрольная игра в футбол	1	01.12		

	Гимнастика с элементами акробатики	10 ч.			
24	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Инструктаж по ТБ ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	1	07.12		
25	Кувырок вперед Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трёх шагов. Подвижная игра «Удочки»	1	08.12		
26	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие. Зарядка. Подвижная игра «Удочки»	1	14.12		
27	Кувырок назад. Тестирование подъема туловища из положения лежа. Контроль Зарядка. Кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле». Тестирование подъема туловища из положения лежа	1	15.12		
28	Круговая тренировка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека Зарядка. Гимнастика, её история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты»	1	21.12		
29	Гимнастические упражнения. Висы Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание. Висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	1	22.12		

30	Лазанье по гимнастической стенке и висы Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1	28.12		
31	Прыжки в скакалку Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	1	11.01		
32	Лазание по канату в два приема Разминка со скакалками, лазание по канату в два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». подвижная игра «Будь осторожен»	1	12.01		
33	Совершенствование Бращение обруча Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	1	18.01		
	Подвижные игры	14 ч.			
34	Эстафеты с мячами Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами»	1	19.01		
35	Олимпийские игры. Зарождение и развитие Беседа о истории возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены и результаты .	1	25.01		
36	Броски и ловля мяча Разминка в движении, футбольные упражнения,	1	26.01		
37	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки» Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	1	01.02		

38	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны» Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны»	1	02.02		
39	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны» Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	1	08.02		
40	Подвижная игра «Перестрелка» Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»	1	09.02		
41	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города» Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	1	15.02		
42	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм» Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»	1	16.02		
43	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи» ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	22.02		
44	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты» ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	01.03		
45	Эстафеты с обручами ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	02.03		

46	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву» ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	09.03		
47	Эстафета «Веревочка под ногами» ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	15.03		
	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	18 ч.			
48	История Возникновения баскетбола ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	16.03		
49	Ловля и передачи мяча на месте.	1	22.03		
50	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу» ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	23.03		
51	Ведение мяча с изменением направления и скорости ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	05.04		
52	Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу» ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	1	06.04		

	координационных способностей				
53	Ведение мяча правой и левой рукой в движении ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	12.04		
54	Баскетбольные упражнения Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1	13.04		
55	Спортивная игра «Баскетбол» Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1	19.04		
56	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в корзину. Контроль ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	20.04		
57	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу» ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	26.04		
58	Ловля и передача мяча в кругу Техника ведения мяча в движении ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	27.04		

	координационных способностей				
59	Ведение мяча в движении Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом	1	03.05		
60	Броски мяча через волейбольную сетку Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	04.05		
61	Подвижная игра «Пионербол» Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»	1	10.05		
62	Передача волейбольного мяча Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»	1	11.05		
63	Броски мяча через волейбольную сетку Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	1	17.05		
64	Футбол История возникновения и развития Проведение разминки . Обучение ведению мяча	1	18.05		
65	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол Разминка с мячом, упражнения в движении, передачи.	1	24.05		