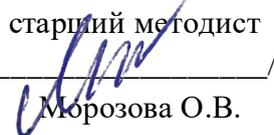


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол от
«25» августа 2020 г № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Морозова О.В.
28 августа 2020г

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «31» августа 2020 г
№ 78/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

название предмета

класс _____ **4** _____

учителя Булатова Николая Владимировича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -**

отделение Балаганская школа – детский сад

Аннотация

**к рабочей программе по физической культуре, 4 класс
учителя Булатова Николая Владимировича
на 2020/2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373;
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 15.06.2016 №90/10 - ОД;
5. Авторская программа В.И. Лях., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение 2007
6. Учебный план начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1 - ОД;
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской, направлено на формирование функциональной грамотности и коммуникативной компетентности обучающихся.

В учебном плане начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской. В начале учебного года на уроках отводится время на организацию стартового контроля уровня физической подготовленности, с целью оценки степени готовности каждого ученика и класса в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления состояния физической подготовленности. также планируется уроки для организации промежуточной аттестации (контроля уровня физической подготовленности) и анализа результатов по предмету за курс 4 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс, Просвещение, 2014

Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета

Цель учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений, развитие координации и координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене; режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Для обучающихся 1-4 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной). Цели и задачи задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные

понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также Общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. 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 строится с учетом индивидуальных

способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

-«Легкоатлетические упражнения»

-«Гимнастика с основами акробатики»

-«Подвижные игры»

-«Лыжная подготовка»

-«Подвижные игры»-1-2 кл; «Подвижные и спортивные игры»-3-4 классы

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. 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

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>		
1	02.09.20	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы
2	04.09.20	Разновидности ходьбы и бега.
3	08.09.20	Разновидности ходьбы и бега.
4	09.09.20	Бег на скорость 30, 60 м.
5	11.09.20	Бег на скорость 30, 60 м.
6	15.09.20	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.
7	16.09.20	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.

8	18.09.20	Прыжок в длину способом согнув ноги.
9	22.09.20	Метание теннисного мяча на дальность
10	23.09.20	Метание теннисного мяча на дальность
11	25.09.20	Метание теннисного мяча на дальность
Кроссовая подготовка (11 часов)		
12	29.09.20	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
13	30.09.20	Равномерный бег 6 минут. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
14	02.10.20	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
15	06.10.20	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
16	07.10.20	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
17	09.10.20	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
18	13.10.20	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
19	14.10.20	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
20	16.10.20	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
21	20.10.20	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
22	21.10.20	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»
23	23.10.20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.
24	10.11.20	Техника акробатических упражнений. Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост.
25	11.11.20	Техника акробатических упражнений. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.
26	13.11.20	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.
27	17.11.20	Ходьба по бревну на носках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»
Гимнастика (7 ч)		
28	18.11.20	Висы и упоры. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На

		два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в вися. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.
29	20.11.20	Висы и упоры. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в вися. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в вися. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
30	24.11.20	Висы и упоры (оценка техники). Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в вися лежа на спине. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в вися. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
31	25.11.20	Висы и упоры. Подтягивание в вися (на результат). Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
32	27.11.20	Прыжки через скакалку. Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, крестно. Эстафеты
33	01.12.20	Прыжки через скакалку. Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.
34	02.12.20	Прыжки через скакалку. Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд
Подвижные игры (14ч)		
35	04.12.20	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей
36	08.12.20	Игры: «Белые медведи», «Космонавты». ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
37	09.12.20	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.
38	11.12.20	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
39	15.12.20	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
40	16.12.20	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

41	18.12.20	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
42	22.12.20	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
43	23.12.20	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
44	25.12.20	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
45	11.01.21	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
46	12.01.21	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
47	13.01.21	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
48	15.01.21	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
Подвижные игры (11 ч)		
49	19.01.21	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».
50	20.01.21	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
51	22.01.21	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». ОРУ. Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.
52	26.01.21	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». ОРУ в движении. Развитие скоростно силовых способностей.
53	27.01.21	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...» ОРУ. Развитие быстроты, ловкости.
54	29.01.21	Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.
55	02.02.21	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Развитие быстроты, ловкости, координации.
56	03.02.21	Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие скоростно силовых способностей
57	05.02.21	Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие скоростно силовых способностей
58	09.02.21	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод» Развитие скоростно силовых способностей
59	10.02.21	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». . Развитие скоростно силовых способностей
60	12.02.21	Передача двумя руками от груди. . Развитие скоростно силовых способностей ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
61	16.02.21	Передача двумя руками от груди. ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра

		«Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.
62	17.02.21	Передача мяча сверху из-за головы. ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».
63	19.02.21	Передача мяча сверху из-за головы ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».
64	24.02.21	Ловля и передача мяча
65	26.02.21	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
66	02.03.21	Ведение мяча. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
67	03.03.21	Ведение мяча. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
68	05.03.21	Ведение мяча. 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
69	09.03.21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
70	10.03.21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
71	12.03.21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
72	16.03.21	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
73	17.03.21	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей
74	19.03.21	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.
75	30.03.21	Игра «Перестрелка». Эстафета.
76	31.03.21	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
77	02.04.21	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.
78	06.04.21	ОРУ в движении. Игры: «быстро и точно», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.
79	07.04.21	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.
80	09.04.21	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол».

		Овладение технико-тактическими взаимодействиями.
81	13.04.21	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол
82	14.04.21	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.
<i>Кроссовая подготовка (10ч)</i>		
83	16.04.21	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
84	20.04.21	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
85	21.04.21	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
86	23.04.21	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
87	27.04.21	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
88	28.04.21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
89	30.04.21	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
90	04.05.21	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
91	05.05.21	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.
92	07.05.21	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»
<i>Легкая атлетика (10 ч)</i>		
93	11.05.21	ГТО. Виды ходьбы и бега. ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.
94	12.05.21	ГТО. Спринтерский бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений
95	14.05.21	ГТО. Спринтерский бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений
96	18.05.21	ГТО. Бег на результат 30, 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в

		процессе выполнения физических упражнений
97	19.05.21	ГТО. Техника прыжков. ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
98	19.05.21	Техника прыжков. ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
99	21.05.21	Прыжок в длину с места ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.
100	25.05.21	Метание мяча на дальность. ОРУ.
101	26.05.21	Промежуточная аттестация (итоговый контроль уровня физической подготовленности)
102	28.05.21	Анализ промежуточной аттестации (итогового контроля уровня физической подготовленности)
	Итого:	102ч