

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
заведующим филиалом
 С.Ю. Суланова
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.П. Кукушкина
31.08.2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 4 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(программа по физической культуре для 1-4 классов
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2014;
учебник Физическая культура: учебник для 1 - 4 классов / В.И.Лях.
– 4-е изд. – Москва: Издательство «Просвещение», 2017)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория - первая

Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности и:

- получают первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- приобретут навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), **в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) **в том числе показатели подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), вести систематические наблюдения за динамикой показателей.**

Ученик получит возможность научиться:

- 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. **Подготовка к нормам и сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Подготовка к нормам и сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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 мышечных групп; 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, лёжа; 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 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных 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 (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); 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 (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Для подготовки и сдачи норм ГТО в начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 3 заданий (Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), поднятие туловища (девочки).

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

№	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	Подвижные игры	16
	Гимнастика с элементами акробатики	19
	Лёгкая атлетика	23
	Лыжная подготовка	21
	Подвижные игры с элементами баскетбола	2
ИТОГО		102

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 ч). Ходьба и бег (4 ч).				
1	Ходьба и бег. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1ч	02.09	
2	Ходьба и бег. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Эстафета.	1ч	03.09	
3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Подготовка к сдачи норм ГТО.	1ч	07.09	
4	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей Подготовка к сдачи норм ГТО.	1ч	09.09	
Прыжки (3 ч)				
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Подготовка к сдачи норм ГТО.	1ч	10.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1ч	14.09	
7	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1ч	16.09	
Метание (3 ч)				
8	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1ч	17.09	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	1ч	21.09	
10	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность и точность и заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Подготовка к сдачи норм ГТО.	1ч	23.09	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики (19 ч). Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)				
11	Акробатика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1ч	24.09	
12	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! », «Равняйся! », «Смирно! », «Вольно! ».	1ч	28.09	
13	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! », «Равняйся! », «Смирно! », «Вольно! ».	1ч	30.09	
14	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! », «Равняйся! », «Смирно! », «Вольно! ».	1ч	01.10	
15	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись! », «Равняйся! », «Смирно! », «Вольно! ».	1ч	05.10	
16	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот	1ч	07.10	
Висы Строевые упражнения (7 ч)				
17	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Быстро по местам»	1ч	08.10	

18	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1ч	12.10	
19	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты с мячом. Игра «Посадка картофеля».	1ч	14.10	
20	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись! ».	1ч	15.10	
21	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись! ».	1ч	19.10	
22	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1ч	21.10	
23	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1ч	22.10	
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)				
24	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1ч	02.11	
25	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1ч	05.11	
26	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1ч	09.11	
27	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1ч	11.11	
28	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1ч	12.11	
29	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1ч	16.11	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Подвижные игры (16 ч)				
30	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1ч	18.11	
31	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1ч	19.11	
32	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами	1ч	23.11	
33	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1ч	25.11	
34	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1ч	26.11	
35	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1ч	30.11	
36	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1ч	02.12	
37	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами»	1ч	03.12	
38	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	1ч	07.12	
39	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1ч	09.12	
40	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1ч	10.12	
41	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1ч	14.12	
42	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1ч	16.12	
43	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1ч	17.12	
44	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1ч	21.12	
45	ОРУ. Подвижные игры, изученные ранее.	1ч	23.12	
Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)				

46	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1ч	24.12	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (21 ч)				
47	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение скользящим шагом.	1ч	11.01	
48	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом. Эстафеты.	1ч	13.01	
49	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом. Эстафеты	1ч	14.01	
50	Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками. Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень! ».	1ч	18.01	
51	Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками. Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень! ».	1ч	20.01	
52	Спуск с преодолением препятствий. Подъём на склон «лесенкой». Попеременный двухшажный ход.	1ч	21.01	
53	Спуск с преодолением препятствий. Подъём на склон «лесенкой». Попеременный двухшажный ход.	1ч	25.01	
54	Спуск с преодолением препятствий. Подъём на склон «лесенкой». Попеременный двухшажный ход.	1ч	27.01	
55	Повороты в движении. Спуск с поворотом. Попеременный двухшажный ход.	1ч	28.01	
56	Повороты в движении. Спуск с поворотом. Попеременный двухшажный ход.	1ч	01.02	
57	Повороты в движении. Спуск с поворотом. Попеременный двухшажный ход.	1ч	03.02	
58	Поворот и торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход	1ч	04.02	
59	Поворот и торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход.	1ч	08.02	
60	Поворот и торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1ч	10.02	
61	Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона и торможение «плугом».	1ч	11.02	
62	Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона и торможение «плугом».	1ч	15.02	
63	Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона и торможение «плугом».	1ч	17.02	
64	Подъём «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём на склон «лесенкой». Спуск с преодолением препятствий.	1ч	18.02	
65	Подъём «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём на склон «лесенкой». Спуск с преодолением препятствий.	1ч	22.02	
66	Подъём «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём на склон «лесенкой». Спуск с преодолением препятствий.	1ч	24.02	
67	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1ч	25.02	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)				
68	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1ч	01.03	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры на основе баскетбола (20 ч)				
69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1ч	03.03	
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч	04.03	
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч	10.03	
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч	11.03	

73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1ч	15.03	
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1ч	17.03	
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1ч	18.03	
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1ч	22.03	
77	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1ч	24.03	
78	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1ч	25.03	
79	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1ч	05.04	
80	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1ч	07.04	
81	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1ч	08.04	
82	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1ч	12.04	
83	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1ч	14.04	
84	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1ч	15.04	
85	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1ч	19.04	
86	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1ч	21.04	
87	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1ч	22.04	
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1ч	26.04	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)				
89	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1ч	28.04	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (13 ч)				
90	Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1ч	29.04	
91	Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1ч	05.05	
92	Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1ч	06.05	
93	Бег на результат 30м, 60м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1ч	12.05	
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1ч	13.05	
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1ч	17.05	
96	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1ч	19.05	

97	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1ч	20.05	
98	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1ч	24.05	
99	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1ч	26.05	
100	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1ч	27.05	
101-102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	2ч	31.05	