

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красногорская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей
Протокол №1 от 21августа 2023 г .

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Семиколенова С.А.
от 21 августа 2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования

Срок освоения: 1 год (4 класс)

Составитель: Лысенко Александр Иванович
Учитель физической культуры

Выписка верна 01.09.2023г.

Директор школы  Н.А. Маргач



2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2013г. в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,

-- Письмо Минобрнауки России от 28. 10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»,

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Брянской области на 2023 – 2024 учебный год;

- Учебного плана МБОУ Красногорская СОШ на 2023 – 2024 учебный год, по которому на изучение физической культуры в 4 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

2. Место учебной дисциплины в учебном плане образовательного учреждения. Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

3. Цели курса

Предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

4. Задачи курса:

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (16 часов для 2-4 классов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы

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 и 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:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

6. Требования к результатам обучения основам безопасности жизнедеятельности **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 4-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- по разделу «**Гимнастика с элементами акробатики**» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу «**Легкая атлетика**» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу «**Лыжная подготовка**» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу «**Подвижные игры**» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Перечень учебно - методического обеспечения

1. «Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы; Москва:«Просвещение», 5-е издание2016
2. «Справочник учителя физической культуры», Л.А.Киселев, С.Б.Киселева: - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1 -- 5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. "Подвижные игры 1-4 классы" А.Ю. Патрикеев, Москва: «ВАКО», 2009. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
5. «Физическая культура 1-4 классы» Учебник для общеобразовательных учреждений., 12-е издание, Москва, просвещение 2011г.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г. П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	21	11	10
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	16	5	11
4.	Лыжная подготовка	16	6	10
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	15	4	11
	Всего:	68	26	42

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе
на 2019 – 2020 учебный год.**

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол ичес тво часо в	Дата проведения	
			Планова я	Фактиче ская
Знания о физической культуре.				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.(12)				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
2	Ходьба в различном темпе с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1		
3	Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1		
4	Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1		
5	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1		
6	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Салки».	1		
7	КУ – бег 60 м на результат Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
8	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1 1		
9	КУ – бег 1000 м на результат. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1		
10	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
11	КУ – прыжок в длину с разбега на результат Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1		
12	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
Спортивные игры (элементы) (4)				
13	Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1		
14	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1		
15	КУ – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1		

16	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1		
Физическое совершенствование.				
Гимнастика с элементами акробатики (16)				
17	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1		
18	Кувырок назад в группировке. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1		
19	Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1		
20	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1		
21	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1		
22	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения).	1		
23	Акробатическое соединение. Эстафета.	1		
24	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1		
25	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1		
26	КУ – «мост» (по технике исполнения).	1		
27	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		
28	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.	1		
29	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в виси	1		
30	Поднимание ног в виси. Подтягивание в виси (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1		
31	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание. Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1		
32	Повторение. Поднимание ног в виси. Подтягивание в виси (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1		
Лыжная подготовка(16)				
33	Инструктаж по ТБ. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1		
34	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
35	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1		
36	Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1		

37	Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1		
38	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
39	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1		
40	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1		
41	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1		
42	Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1		
43	Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1		
44	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1		
45	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1		
46	КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1		
47	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1		
48	Торможение «упором». Подъем «елочкой». Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
Спортивные игры (элементы)(11)				
49	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол, терминология. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1		
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1		
51	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей».	1		
52	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1		
53	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1		
54	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1		

55	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1		
56	Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
57	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1		
58	Ловля и передача мяча, ведение , броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1		
59	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх нарезультат. Мини-баскетбол.	1		
Легкоатлетические упражнения (9)				
60	Инструктаж по ТБ Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1		
61	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
62	КУ – бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
63	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. КУ – бег 6 минут (см. «Показатели физической подготовленности»).	1		
64	КУ – метание малого мяча на результат (см. «Учебные нормативы»).	1		
65	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1		
66	КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1		
67	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»)	1		
68	КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы») Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1		