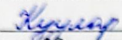
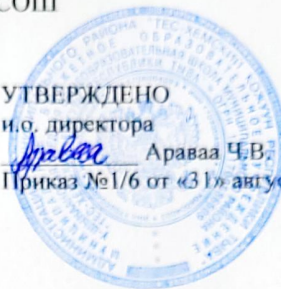


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Тыва  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
"ТЕС-ХЕМСКИЙ КОЖУУН РЕСПУБЛИКИ ТЫВА"  
МБОУ У-Шынаанская СОШ

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
 Куулар Д.Б.  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
 Араваа Ч.В.  
Приказ №1/6 от «31» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**физическая культура**  
**на 2024-2025 учебный год**

Учитель: Дапый-оол Р.К.

Класс: 4

Всего часов в год: 102

Всего часов в неделю: 3

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение,2011).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

-Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 №273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);

- Приказа Министерства просвещения России от 20 мая 2020 года № 254 "Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в редакции от 13.03.2021 г.);

- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

-Федерального закона «Об образовании в РФ» №273- ФЗ от 29.12.2012г

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г №373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Письмо МО и Н РФ от 28 октября 2015г. №08- 1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

-Приказа МО и Н РФ №1576 от 31декабря 2015г №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;

- Конституции Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.); - Закона Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

- Приказа Министерства образования и науки Республики Тыва от \_\_\_\_\_ г. №\_\_\_ «О формировании примерного календарного учебного графика образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2023-2024 учебном году».

- Учебного плана МБОУ «У-Шынаанская СОШ» на 2023-2024; годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом №1/5.2023г

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4.12.2007г. №-329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №-751;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №-1312 (ред. От 30.08.2010г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 9.05.1998г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №-06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №-163-р.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленностью, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе – 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание курса**

### **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 виса 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 и спортивные 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 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».

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

<b>№ п\п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5	Лыжная подготовка	11
1.6	Кроссовая подготовка	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	21
	<b>итого</b>	<b>102</b>

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем

воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник 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.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник 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 передвижения на лыжах

**Уровень физической подготовленности**

**4класс**

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

**Календарно-тематическое планирование в 4 классе.**

№	Тема урока	Кол-во часов	ДЗ	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>					
1	Инструктаж по Т.Б. Бег с заданным темпе и скоростью.	1	прыжки со скакалкой за 15 сек.	5.09	
2	Бег с заданным темпе и скоростью.	1	подтягивание из виса лежа	7.09	
3	Бег на скорость (30,60м).	1	приседание на одной ноге	8.09	
4	Бег на скорость (30,60м).	1	подготовиться к зачету	12.09	
5	Бег на результат (30,60м).	1	Прыжки в длину с места	14.09	
6	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Прыжок в длину с разбега	15.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	прыжки на месте 30 р	19.09	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Из полуприседа прыжок вверх	21.09	
9	Бросок мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Бросок мяча на дальность.	22.09	
10	Бросок мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Прыжки со скакалкой за 15 сек.	26.09	
11	Бросок мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	упражнения для рук	28.09	
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>					
12	Равномерный бег (5 мин) Чередование бега и ходьбы	1	повторить ОРУ на месте	29.09	
13	Равномерный бег (6 мин) Чередование бега и ходьбы	1	приседание за 1 мин	3.10	
14	Равномерный бег (7 мин) Чередование бега и ходьбы	1	упражнения для ног	5.10	
15	Равномерный бег (8 мин) Чередование бега и ходьбы	1	упражнения на дыхание	6.10	
16	Равномерный бег (9 мин) Чередование бега и ходьбы	1	подготовиться к зачету	10.10	
17	Бег на результат (1 км)	1	бег на месте за 9 мин	12.10	
<b>Подвижные игры 18 часов</b>					
18 19	Инструктаж по Т.Б. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	2	Приседание на одной ноге 10р	13.10 17.10	
20 21	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	2	Прыжки в длину с места	19.10 20.10	
22 23	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	2	повторить ОРУ с мячом	24.10 26.10	
24 25	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Зяец, сторож, Жучка»	2	Из полуприседа прыжок вверх	27.10 31.10	
26 27	Игры «Удочка», «Зайцы в городе»	2	Прыжки со скакалкой за 15с	29.10 9.11	
28 29	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	2	Подтягивание 10р	11.11 13.11	
30	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»	2	Приседание на одной	16.11	

31			ноге 12р	18.11	
32	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	2	Прыжки в длину с места	20.11	
33				23.11	
34	Игра «Парашютисты».	2	Прыжки на правой и левой ноге	25.11	
35				27.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>					
36	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	кувырок вперед.	30.11	
37	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2	кувырок назад	2.12	
38				4.12	
39	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	2	стойка на лопатках	7.12	
40				9.12	
41	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	повторить ОРУ а месте	11.12	
42	ОРУ с гимнастической палкой.	2	повторить ОРУ	14.12	
43				16.12	
44	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе	2	придумать ОРУ на месте	18.12	
45				21.12	
46	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе	1	приседание 30р	23.12	
47	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе	1	отжимание за 30с	25.12	
48	Лазание на гимнастической стенке	2	прыжки на месте 35р	28.12	
49				15.01	
50	Лазание на гимнастической стенке	1	подтягивание 10р	18.01	
51	Опорный прыжок	1	Приседание на одной ноге	20.01	
52	Опорный прыжок	2	Прыжки в длину с места	22.01	
53				25.01	
<b>Лыжная подготовка 11 часов</b>					
54	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками	1	повторить ТБ	27.01	
55	Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками	1	упражнения для рук	28.01	
56	Попеременно двухшажный ход.	1	упражнения для ног	1.02	
57	Учить подъему на склон «елочкой».	1	упражнения для ног и рук	3.02	
58	Закрепить технику подъема на склон «елочкой»	1	нарисовать лыжника	5.02	
59	Совершенствовать технику подъема «елочкой».	1	придумать ОРУ	8.02	
60	Закрепить технику торможения «плугом».	1	песня о спорте	10.02	
61	Совершенствовать технику торможения «плугом».	1	повторить торможения «плугом»	12.02	
62	Разучить технику поворота переступанием с горы.	1	Прыжок на правой ноге	15.02	
63	Закрепить технику поворота переступанием с горы.	1	Отжимание за 1 мин	17.02	
64	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	1	прыжки со скакалкой за 1 мин	19.02	
<b>Подвижны игры на основе баскетбола 21 часов</b>					
65	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2	ведение мяча на месте	22.02	
66				24.02	

67	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	прыжки на месте 30р	26.02	
68	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	2	Прыжки в длину с месте	1.03	
69				4.03	
70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	4.03	
71				8.03	
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2	Из полуприседа прыжок вверх	11.03	
73				11.03	
74	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	2	Прыжки со скакалкой за 1 мин	15.03	
75				16.03	
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	2	Приседание на одной ноге 20р	18.03	
77				22.03	
78	Ловля и передача мяча в круге	2	Ловля мяча	23.03	
79				25.03	
80	Ловля и передача мяча в квадрате.	2	передача мяча	5.04	
81				6.04	
82	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу	2	бросок мяча на месте	8.04	
83				12.04	
84	Броски мяча в кольцо двумя руками сверху	2	Прыжки со скакалкой за 15с	13.04	
85				15.04	
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>					
86	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы	1	бег на месте	19.04	
87	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	1	повторить ОРУ на месте	20.04	
88	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы	1	приседание 35р	22.04	
89	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы	1	упражнения на дыхание	26.04	
90	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	1	подготовиться к зачету	27.04	
91	Бег на результат (1 км).	1	упражнения для ног	29.04	
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>					
92	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета	1	Прыжки в длину с места	3.05	
93	Бег на скорость (30 м).	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	4.05	
94	Бег на скорость (30 м).	1		6.05	
95	Бег на скорость (60 м).	1	Из полуприседа прыжок вверх	10.05	
96	Бег на скорость (60м)	1	упражнения на дыхания	11.05	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжки со скакалкой за 1м	13.05	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	прыжки на месте за 1 мин	17.05	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Подтягивание	18.05	
100	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1	Приседание на одной ноге	20.05	
101	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	Прыжки в длину с места	24.05	
102	Бросок мяча на дальность.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	25.05	

