

Департамент по социальной политике  
Администрации городского округа Саранск  
Республики Мордовия  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 20 имени героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено

на методическом объединении учителей  
начальных классов МОУ «Гимназия № 20  
имени героя Советского Союза В.Б.  
Миронова»

Руководитель МО Лебедева Е.И. Лебедева

Протокол заседания МО № 1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия № 20  
имени героя Советского Союза В.Б. Миронова»

г.о. Саранск РМ

Щемерова Л.А. Щемерова

Протокол заседания МС № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гимназия № 20 имени героя  
Советского Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ

Аюпов Р.К. Аюпов

Приказ № 03-02/ 304 от 01.09.2023г.

**Рабочая программа  
по физической культуре**

в 4 классе

**Авторы-составители:**

Лебедева Е.И., Лапушкина Е.И., Яушева О.А.

2023 год

## ***Пояснительная записка***

### **Структура документа:**

Рабочая программа включает три раздела:

- пояснительную записку;
- основное содержание с распределением учебных часов по разделам;
- требования к уровню подготовки.

### **Рабочая программа**

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов
базовый	авторская	4	2

### **Уровень программы:**

Базовый стандарт для общеобразовательных классов.

УМК учителя: в основе государственная программа

В программе В. И. Ляха, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 2009 г.»

УМК учащегося: учебник для учащихся 1-4 кл. начальной школы.– М.: Просвещение, 2008.»

**Характеристика особенностей программы:** Базовая часть содержит материал соответствующий федеральному компоненту учебного плана и выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Цели:** Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию человека посредством формирования физической культуры личности школьника.

В соответствии с этим рабочая программа начального общего образования своим предметным содержанием направлена на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных( точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**Учебный план.**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений России - 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе, из расчета 2 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки**

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упрощений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабление мышц.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
  - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования.

Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала  
по физической культуре  
на 2023-2024 уч. год

Вид программного материала	класс
	4
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Подвижные игры	12
Гимнастика	10
Легкая атлетика	16
Подвижные игры с элементами волейбола	14
Подвижные игры с элементами баскетбола	16
Всего часов	68

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/З
<b>Легкая атлетика - 8 часов</b>							
1.	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.		Прогулки на свежем воздухе
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	текущий	Комплекс УТ
3		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	текущий	Прыжок в длину с места
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой <b>КУ</b> – прыжок в длину с места.	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125	П/И на свежем воздухе
5		Развитие скоростных способностей.		совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег <b>30 метров</b> – на результат. П/игра: «Перемена мест»	Мальчики: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девочки: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6	Метание в горизонтальную и вертикальную цель
6	метание	Развитие скоростной выносливости	3	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в	текущий	Метание в горизонтальную и вертикаль

					направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. П/игра «При повторении – беги».		ную цель
7		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. <b>КУ</b> - Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Комплекс упражнений на развитие силы
8		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>КУ</b> - Челночный бег – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5 Девочки: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0	Комплекс упражнений на развитие силы
<b>Гимнастика – 8 часов</b>							
9.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>				Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. Упражнения на равновесие. Развитие гибкости и координации.		Правила поведения в на уроках гимнастик и.
10		Упражнения на гибкость  Кувырок вперед из упора присев	4  3	Изучение нового материала	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке. Развитие гибкости и координации.	Текущий	Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке.
11.				Комплексный	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости и координации.	Текущий	Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке.
12		Стойка на лопатках с поддержкой.	3	Совершенствование.	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Упражнения на равновесие. Кувырок вперед из упора присев.	Текущий	Кувырок вперед из упора

					Стойка на лопатках с поддержкой. Развитие гибкости и координации.		присев.
13				Контрольный	Медленный бег. ОРУ на гибкость. КУ - Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке. Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с поддержкой. Развитие гибкости и координации.	Наклон вперед...:	Стойка на лопатках с поддержкой.
14		«Мост»	2		Медленный бег. ОРУ в движении. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. «Мост» лежа на спине (со страховкой). П/и: «Волк во рву». Развитие координации.	Текущий	Мост лежа на спине (со страховкой).
15				Совершенствование.	Медленный бег. ОРУ в движении. Упражнения на равновесие. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. «Мост» лежа на спине (со страховкой). Развитие координации.	Техника выполнения	Совершенствование.
16				Комплексный	Строевые упражнения. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. П/и. – «У медведя во бору». Развитие силовых качеств и координации.	Текущий	Комплексный
<b>Баскетбол – 10 часов</b>							
17	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	Стойки, передвижения	10	Вводный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
18	Ведение мяча	Развитие силовых способностей	4	обучение	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс упражнений на развитие силы.
19	Остановка прыжком	Остановка в два шага. Поворот	2	комплексный	Комплекс упражнений с мячами. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: на месте, шагом, бегом по прямой. Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении. <b>КУ</b> - Сгибание разгибание рук в упоре	Мальчики: «5» - 18 «4» - 15 «3»- 13 Девочки: «5»- 11 «4»- 9	Комплекс упражнений на развитие силы.

					лежа	«3» - 8	
20				Совершенство вание	Обводка стоек. С изменением направления движения и скорости, ведение ведущей и не ведущей рукой. Остановка по сигналу, после ловли мяча в движении		Комплекс упражнений на развитие силы
21	Вырывание и выбивание мяча		2	комплексный	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Различные способы ведения мяча. КУ - ведение ведущей и не ведущей рукой. Вырывание мяча в парах на месте. Выбивание мяча на месте. П/И. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Техника ведения мяча	Комплекс упражнений на развитие гибкости
22	Передача мяча двумя руками от груди.		2	комплексный	ОРУ в движении. Вырывание мяча в парах на месте, после ведения. Выбивание мяча на месте, в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте, после ведения Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	текущий	Комплекс упражнений на развитие гибкости
23	наклон туловища вперед из положения сидя (см)			комплексный	С изменением направления движения и скорости, ведение ведущей и не ведущей рукой Передача мяча двумя руками от груди на месте, после ведения. КУ – наклон туловища вперед из положения сидя (см) П/И. Игра «Мяч ловцу».	Мальчики: «5» - 7 «4» -5 «3»- 3 Девочки: «5»- 9 «4»- 7 «3» - 5	П/И на свежем воздухе
24	Передача мяча одной рукой от плеча.		2	комплексный	ОРУ в движении. Передача двумя руками от груди на месте. Передача одной рукой от плеча на месте. Передача двумя руками от груди после ведения. Передача одной рукой от плеча после ведения. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч ловцу». Подведение итогов за I четверть.	текущий	П/И на свежем воздухе
25	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенство вание	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	текущий	
26		Ловля и передача мяча.		обучение	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	текущий	

					способностей		
27		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	текущий	
28		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». <b>КУ</b> - Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Техника выполнения броска	
29				комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч».	текущий	
30					Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. П/И « Борьба за мяч».		

<i>Подвижные игры на основе Волейбола</i>							
31		Стойки и перемещения игрока		совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	текущий	Передачи верхние после набрасывания
32		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев		Передачи верхние после



					рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».		набрасыва ния
33		Нижняя подача мяча.			ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».		Передачи верхние после набрасыва ния
34		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	текущий	Нижняя подача мяча.
35		Нападающий удар		комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	текущий	Нижняя подача мяча.
36		Развитие кондиционны х и координацион ных способностей.		совершенствов ание	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	текущий	
37		СУ. Основы знаний		комплексный	Атакующий удар двумя руками через сетку (разными способами) на 3 шага. Нижняя прямая подача (с укороченного расстояния). Игра "Пионербол".	текущий	Нападающ ий удар
38				комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. КУ - атакующий удар разными способами (попасть в площадку, удар прямыми руками). Игра "Пионербол".	текущий	Нападающ ий удар
39		Передача верхняя, передача нижняя-наброшенная партнером		совершенствов ание	Передача верхняя, передача нижняя-наброшенная партнером. Нижняя прямая подача через сетку. Игра.	текущий	

40				комплексный	ОРУ Перемещения различными способами. "Недоброс". Нижняя прямая подача. Игра "Пионербол".	текущий	
41				комплексный	ОРУ на осанку. СУ. КУ - нижняя прямая подача (с укороченного расстояния). Игра.	Из 4 подач: «5» - 3 «4» - 2-1 «3» - 0 ( техника)	
42				комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры ( по желанию учащихся).	текущий	

<i>Подвижные игры</i>							
43		СУ. Основы знаний		Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий	Знать правила подвижных игр
44				Совершенст вование	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий	Прыжковы е упражнени я
45		Развитие скоростных особенностей		Совершенст вование	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий	Прыжковы е упражнени я
46		.		Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Упражнени я на развитие силы
47		Развитие скоростно- силовых способностей.		Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай- поймай». Развитие координационных способностей	Текущий	Упражнени я на развитие силы
48				Совершенст вование	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Упражнени я на развитие силы
49				Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Знать правила подвижных игр
51				Совершенст вование	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Упражнени я на осанку
52				Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Упражнени я на осанку
<i>Гимнастика – 6 часов</i>							
53		СУ. Основы знаний	6	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной		Упражнени я на гибкость

					осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	текущий	
54		Акробатическ е упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.		Упражнени я на гибкость
55		Развитие гибкости		совершенствов ание	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	текущий	Прыжки со скалкой
56		Упражнения в весе и упорах.		комплексный	ОРУ Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.	текущий	Упражнени я в висе и упорах.
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	текущий	Развитие силовых способност ей
58		Развитие координационн ых способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		Дыхательн ые упражнени я.
59	<b>Легкая атлетика</b> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	текущий	И.п. высокого старта
60		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	текущий	Высокий старт
61		Развитие			ОРУ в движении. СУ. Специальные		Высокий

		координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	текущий	старт
62		Развитие скоростных способностей.		совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премени мест»	Мальчики: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девочки: «5» - 5,4 «4» - 6,0 «3» - 6,6	Метание мяча
63		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	текущий	Метание мяча
64	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Упражнения на развитие силы
65		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Мальчики: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3» - 9,5 Девочки: «5» - 9,1 «4» - 9,5 «3» - 10,0	Упражнения на развитие силы
66		Метание мяча на дальность.		совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м	
67		прыжки	Развитие силовых способностей и прыгуче	3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки:	

			сти.		подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «обучение»	«5» 170 «4» 140 «3» 125.	
68		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Текущий	