

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Ф.И.Антонца»

Рассмотрено
МО *Протокол № 1*
М.В. Тимощенко
28.08.2020 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
Ю. Колесникова
31.08. 2020 года



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 10
им. Ф.И.Антонца
А.И. Слободчикова
2020 года

31.08.2020

Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 4 класс

Составлена: учителем
физической культуры
А.А.Вергасова

ст. Дондуковская
2020 г.

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

Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

Автор: В.И.Лях.

Издательство: М.: Просвещение

Год издания: 2016

Количество часов: 102 часа 3 раза в неделю.

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.

В результате изучения физической культуры в 4 классе учащийся должен:
знать/понимать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Учащийся получит возможность научиться

- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;
- проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;
- измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств выполнять элементы спортивных игр.
- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные и спортивные игры;

Тематическое планирование учебного материала

Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока - 3ч				3 ч.
Способы физкультурной деятельности	2 ч				2 ч.
Физическое совершенствование	100 ч				100 ч
Легкая атлетика	26			24	50 ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр			30		30 ч
Гимнастика с элементами акробатики		20			20 ч
ИТОГО					102ч.

Содержание учебного предмета

4класс 102 часа (3 часа в неделю)

№п/п	Раздел Количество часов	Содержание раздела
1	Основы знаний о физической культуре	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение сердечных сокращений.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>

		<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных, в том числе адыгейских национальных игр.</p>
3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Легкоатлетические упражнения-</p> <p>Гимнастика основами акробатики-</p>	<p>Требования к технике безопасности на занятиях л/атлетики, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). <u>Беговые упражнения</u>: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Прыжковые упражнения</u>: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. <u>Броски</u>: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <u>Метание</u>: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>с Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры ; приседы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;; гимнастический мост. Висы. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>

	Подвижные спортивные игры-	и Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Названия и правила игр. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками, метаниями. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения 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.
--	----------------------------	--

Календарно-тематическое планирование

	Дата (план)	Дата (факт)	Кол-во часов	Тема урока	Элементы дополнительного содержания (оборудование)	Домашнее задание
1				Вводный урок. Техника безопасности на уроке	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Развитие скоростных способностей.
2				Бег на скорость в заданном коридоре. Шыу (Всадники)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие скоростных способностей.
3				Бег на скорость 30, 60 м. <i>История развития физической культуры в РА. (РН и ЭО)</i> Шыу (Всадники)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие скоростных способностей.
4				Круговая эстафета.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие скоростных способностей.

5				Прыжки Шыгъачь (Скачки)	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие прыжковых способностей.
6				Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие прыжковых способностей.
7				Прыжки в высоту с места. Чън (Бегать)	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие прыжковых способностей.
8				Прыжки в высоту с разбега.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие прыжковых способностей.
9				Метание	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие метательных способностей.
10				Бросок теннисного мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие метательных способностей.

11				Бросок набивного мяча. Лъэшыу (Пешие всадники)	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие метательных способностей
				Кроссовая подготовка (11 часов)	Кроссовая подготовка (11 часов)	Кроссовая подготовка (11 часов)
12				Бег по пересеченной местности Шыгъачь (Скачки)	Техника безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Развитие физической силы
13				Равномерный бег 5 мин. Шыгъачь 1 (Скачки)	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие физической силы
14				Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие физической силы
15				Бег по пересеченной местности <i>Олимпийские чемпионы РА. (РН и ЭО)</i>	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие физической силы
16				Бег и ходьба (80 м бег, 100 ходьба). Лъэшыу (Пешие всадники)	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие физической силы
17				Равномерный бег 7 мин.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие физической силы
18				Бег и развитие выносливости. Дэшхоеу (Сбивание орехов)	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие физической силы

19				Попеременный бег Чьэн (бегать)	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Развитие физической силы
20				Равномерный бег 8 мин. Национальные игры «Жмурки».	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Развитие физической силы
21				Кросс 1 км по пересеченной местности.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Развитие физической силы
22				Семенящий бег. Щэкьаштэ (брать снаряд)	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Развитие координационных способностей
				Гимнастика (12 часов)	Гимнастика (12 часов)	Гимнастика (12 часов)
23				Акробатика Техника безопасности Строевые упражнения.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками	Развитие гибкости
24				Кувырок вперед, кувырок назад. Чьэн (бегать)	. Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Развитие гибкости
25				Кувырок назад и перекаат стойка на лопатках.	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Развитие гибкости

				Перестроение <i>Популярные виды спортивной борьбы в Адыгее (РН и ЭО)</i>	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Развитие гибкости
26				Отжимание. Щэ къаштэ (братъ снаряд)	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Развитие гибкости
27				Подъем туловища из положения «лежа на спине»	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Развитие гибкости
28				Висы и упоры. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Развитие гибкости
29				Висы и упоры. Строевые упражнения. Шыгъа чь (Скачки)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Развитие гибкости

30			Висы и упоры (оценка техники).	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Развитие гибкости
31			Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). <i>Популярные виды спортивной борьбы в Адыгее (РН и ЭО)</i>	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Развитие гибкости
32			Прыжки через скакалку	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Развитие координационных способностей
33			Боковой галоп. Подскоки Игра «Паочадз»	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	Развитие координационных способностей
			Подвижные игры (14ч)	Подвижные игры (14ч)	Подвижные игры (14ч)

34				Техника безопасности при проведении подвижных игр. <i>Адыгейские национальные игры. (РН и ЭО) Шыу (Всадники)</i>	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие координационных способностей
35				Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие координационных способностей
36				Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Развитие координационных способностей
37				Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Игра «Паочадз» (Подлог шапки).	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
38				Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие двигательных способностей
39				Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие двигательных способностей
40				Игры: «Удочка», «Волк <i>Адыгейские национальные игры. (РН и ЭО) Шыу (Всадники)</i> к во рву».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие двигательных способностей
41				Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Развитие двигательных способностей
42				Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Развитие двигательных способностей

43			Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
44			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Развитие двигательных способностей
45			Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Развитие двигательных способностей
46			Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
47			Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Развитие двигательных способностей
			Подвижные игры (11 ч)	Подвижные игры (11 ч)	Подвижные игры (11 ч)
48			Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». <i>Олимпийские чемпионы РА. (РН и ЭО)</i>	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Развитие двигательных способностей
49			Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей

50			Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веребочка».	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веребочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.	Развитие двигательных способностей
51			Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Игры народов Адыгеи	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростных силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
52			Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...». Развитие быстроты, ловкости.	Развитие двигательных способностей
53			Игры: «Пустое место», «Невод».	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	Развитие двигательных способностей
54			Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	Развитие двигательных способностей
55			Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Прятки (Къангъэбыль).	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Развитие двигательных способностей
56			Игры: «По местам», «Перестрелка».	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	Развитие двигательных способностей
57			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Игры народов Адыгеи	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Развитие двигательных способностей

58				Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.	Развитие силовых способностей
				Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)	Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)
59				Передача мяча Прятки (Къангъэбыль).	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Развитие силовых способностей
60				Передача двумя руками от груди. <i>Организация адыгейских национальных игр. (РН и ЭО)</i>	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	Развитие силовых способностей
61				Передача мяча сверху из-за головы Всадник (Шыу)	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Развитие силовых способностей
62				Передача мяча сверху из-за головы	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Развитие силовых способностей
63				Ловля и передача мяча в движении. Прятки (Къангъэбыль).	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Развитие силовых способностей
64				Ловля и передача мяча	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Развитие силовых способностей

65			Ведение мяча. Национальные игры Адыгей «Лебеди и просо»	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Развитие силовых способностей
66			Ведение мяча с изменением направления и скорости.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Развитие силовых способностей
67			Ведение мяча правой и левой рукой в движении	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	Развитие двигательных способностей
68			Ловля и передача мяча в кругу. <i>Рафтинг в РА. (РН и ЭО)</i>	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Развитие двигательных способностей
69			Броски мяча Игра «Цыашк» (Моток шерсти)	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Развитие двигательных способностей
70			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Развитие двигательных способностей
71			Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей

72			Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Развитие двигательных способностей
73			Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
74			Игра «Перестрелка». Эстафета. Игра «Цыашк» (Моток шерсти)	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
75			Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	Развитие двигательных способностей
76			. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировке в пространстве.	Развитие двигательных способностей
77			Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	
78			Мини-баскетбол. Прятки (Къангъэбыль).	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Развитие двигательных способностей
79			. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Развитие двигательных способностей
			Кроссовая подготовка (10ч)	Кроссовая подготовка (10ч)	Кроссовая подготовка (10ч)
80			Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Развитие двигательных способностей

81				Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
82				Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
83				Равномерный бег 7 мин. Меткий стрелок (ШэкЮщэрыу)	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
84				Равномерный бег 8 мин. ЗОЖ билет к долголетию. (РН и ЭО)	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
85				Равномерный бег 9 мин.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
86				Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
87				Равномерный бег 10 мин.	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
88				Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба).	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
89				Кросс 1 км	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Развитие двигательных способностей
				Легкая атлетика (12 часов)	Легкая атлетика (12 часов)	Легкая атлетика (12 часов)

90				Виды ходьбы и бега.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.	Развитие двигательных способностей
91				Спринтерский бег.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Развитие двигательных способностей
92				Спринтерский бег. Спортивные объекты Адыгеи и Кубани(РН и ЭО)	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	Развитие двигательных способностей
93				Спринтерский бег	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Развитие двигательных способностей
94				Бег на результат 30, 60 м	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Развитие двигательных способностей
95				Техника прыжков	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие двигательных способностей

96				Прыжки на заданную длину по ориентирам	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие двигательных способностей
97				Техника прыжков	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Развитие двигательных способностей
98				Прыжок в длину с места.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Развитие двигательных способностей
99				Метание мяча на дальность	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей
100				Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей
101				Метание мяча на дальность	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей

102			Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей
-----	--	--	--	---	------------------------------------