

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**  
**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЫШИНСКОГО**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МКОУ Госселекционная СШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от «27»  
августа 2026 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель  
методического  
объединения

*Каар Л.А.*  
\_\_\_\_\_  
Каар Л.А.  
Протокол №1 от «27»  
августа 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

  
\_\_\_\_\_  
Смутнев В.А.  
Приказ №115 от «27»  
августа 2026 г.

**Адаптированная образовательная программа**  
**начального общего образования**  
**обучающихся с НОД (вариант 6.2)**  
**по предмету «Адаптированная физическая культура»**  
**для 4 класса**  
**на 2026-2027 учебный год**

п. Госселекстанция 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Место дисциплины в структуре стандарта.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основании документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
6. Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
7. Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть 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.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## **2. Цели освоения дисциплины**

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих *целей*:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

### 3. Структура и содержание дисциплины физической культуры

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|----------------------------|---------------------------|
|       |                            | Класс                     |
|       |                            | 4                         |
| 1     | <b>Базовая часть</b>       | 78                        |

|     |                                        |                         |
|-----|----------------------------------------|-------------------------|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре    | <i>В процессе урока</i> |
| 1.2 | Подвижные игры                         | 18                      |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                      |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения           | 21                      |
| 1.5 | Кроссовая подготовка                   | 21                      |
| 2   | <b><i>Вариативная часть</i></b>        | 24                      |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24                      |
|     | ИТОГО:                                 | 102                     |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы,
  - социально-психологические основы,
  - приёмы закаливания,
  - способы саморегуляции,
  - способы самоконтроля.
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег,
  - прыжки,

- метания.
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения,
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
  - упражнения в лазанье и равновесии.
  - простейшие акробатические упражнения.
  - упражнения на гимнастических снарядах.
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе.
  - чередование ходьбы с бегом.
  - упражнения на развитие выносливости.
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов.
  - система упражнений с мячом.

## 2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола.

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

### 1. 1. Естественные основы

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### 1. 2. Социально-психологические основы

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

### 1. 3. Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

### 1. 4. Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

### 1. 5. Легкоатлетические упражнения

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

## 4. Оценочные средства для текущего контроля

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| Нормативы |                 |  | 2 класс |     |     | 3 класс |     |     | 4 класс |     |     |
|-----------|-----------------|--|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
|           |                 |  | "5"     | "4" | «3» | «5"     | "4" | "3" | "5"     | "4" | "3" |
|           | Бег 30 м (сек.) |  | 6,0     | 6,6 | 7,1 | 5,7     | 6,2 | 6,8 | 5,4     | 6,0 | 6,6 |
|           |                 |  | 3       | 6,9 | 7,4 | 5,8     | 6,3 | 7,0 | 5,5     | 6,2 | 6,8 |

|  |                                                          |  |  |  |   |   |   |   |     |      |      |
|--|----------------------------------------------------------|--|--|--|---|---|---|---|-----|------|------|
|  | Бег 1000 м<br>(мин,сек.)<br>("+" - без учета<br>времени) |  |  |  | + | + | + | + | +   | +    | +    |
|  |                                                          |  |  |  | + | + | + | + | +   | +    | +    |
|  | Челночный бег<br>3х10 м (сек.)                           |  |  |  |   |   |   |   | 9,0 | 9,6  | 10,5 |
|  |                                                          |  |  |  |   |   |   |   | 9,5 | 10,2 | 10,8 |

|  |                                                            |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--|------------------------------------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  | Прыжок в длину<br>с места (см)                             |  | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
|  |                                                            |  | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
|  | Прыжок в<br>высоту,<br>способом<br>"Перешагивания"<br>(см) |  | 80  | 75  | 70  | 85  | 80  | 75  | 90  | 85  | 80  |
|  |                                                            |  | 70  | 65  | 60  | 75  | 70  | 65  | 80  | 75  | 70  |
|  | Прыжки через<br>скакалку<br>(кол-во<br>раз/мин.)           |  | 70  | 60  | 50  | 80  | 70  | 60  | 90  | 80  | 70  |
|  |                                                            |  | 80  | 70  | 60  | 90  | 80  | 70  | 100 | 90  | 80  |
|  | Отжимания<br>(кол-во раз)                                  |  | 10  | 8   |     | 13  | 10  | 7   | 16  | 14  | 12  |
|  |                                                            |  |     | 6   |     | 10  | 7   | 5   | 14  | 11  | 8   |
|  | Подтягивания<br>(кол-во раз)                               |  |     | 2   |     | 4   | 3   | 2   | 6   | 4   | 3   |
|  | Метание т/м (м)                                            |  | 15  | 12  | 10  | 18  | 15  | 12  | 21  | 18  | 15  |
|  |                                                            |  | 12  | 10  | 8   | 15  | 12  | 10  | 18  | 15  | 12  |

|   |                                                                         |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|-------------------------------------------------------------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |                                                                         |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 0 | Подъем<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине (кол-во<br>раз/мин) |  | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
|   |                                                                         |  | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 1 | Приседания<br>(кол-во раз/мин)                                          |  | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
|   |                                                                         |  | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

*Учащиеся должны знать:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения 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.

### ***Уметь:***

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.

### ***Двигательные умения, навыки и способности:***

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчики          | Девочки |
|------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5               | 7.0     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места (см)                     | 130               | 125     |
|                        | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)           | 5                 | 4       |
| Выносливость           | Бег 1000 м                                      | Без учета времени |         |
| Координация            | Челночный бег 3x10 м (с)                        | 11.0              | 11.5    |

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

## **6. Образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие,
- проблемная,
- личностно-ориентированные,
- игровые.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины физической культуры**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>.

## **8. Материально техническое обеспечение дисциплины**

Футбольный и волейбольный мячи, кегли, резиновые мячи, напольное бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат, секундомер, скакалки, обручи, гимнастические палки, свисток.

| №<br>п/п      | Тема урока                         | Кол.<br>час. | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                 | Требования к уровню подготовки обучающихся                                                                     | Дата |
|---------------|------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|               | <b>Лёгкая атлетика (11 ч.)</b>     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |      |
| 1<br>2        | Ходьба и бег                       | 2            | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)  |      |
| 3<br>4        | Ходьба и бег                       | 2            | Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                           | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). |      |
| 5             | Ходьба и бег                       | 1            | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ                                                                                                                                                    | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м). |      |
| 6             | Прыжки                             | 1            | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                              | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться                                   |      |
| 7<br>8        | Прыжки                             | 2            | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                                                                                                        | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться                                   |      |
| 9<br>10<br>11 | Метание мяча                       | 3            | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                                          | <b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель                                              |      |
|               | <b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b> |              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |      |
| 12            | Бег по                             | 1            | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег –                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до                                                                   |      |

|          |                                               |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |  |
|----------|-----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          | пересечённой местности                        |   | 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                 | 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                                |  |
| 13<br>14 | Бег по пересечённой местности                 | 2 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                     | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                   |  |
| 15<br>16 | Бег по пересечённой местности                 | 2 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                          | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                   |  |
| 17<br>18 | Бег по пересечённой местности                 | 2 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                        | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                   |  |
| 19       | Бег по пересечённой местности                 | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                          | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                   |  |
| 20       | Бег по пересечённой местности                 | 1 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                    | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                   |  |
| 21       | Бег по пересечённой местности                 | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление», «Паровозики». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ           | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                   |  |
| 22       | Бег по пересечённой местности                 | 1 | Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ                                                                                         | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                   |  |
|          | <b>Гимнастика (18 ч)</b>                      |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |  |
| 23       | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в | 1 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации |  |

|          |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          | равновесии.                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |  |
| 24<br>25 | Акробатика.<br>Строевые<br>упражнения.<br>Упражнения в<br>равновесии. | 2 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и<br>перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд<br>«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба<br>по бревну на носках. Развитие координационных<br>способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ       | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;<br>выполнять акробатические элементы<br>раздельно и комбинации |  |
| 26<br>27 | Акробатика.<br>Строевые<br>упражнения.<br>Упражнения в<br>равновесии. | 2 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и<br>перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд<br>«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба<br>по бревну на носках. Развитие координационных<br>способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ    | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;<br>выполнять акробатические элементы<br>раздельно и комбинации |  |
| 28       | Акробатика.<br>Строевые<br>упражнения.<br>Упражнения в<br>равновесии. | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и<br>перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд<br>«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба<br>по бревну на носках. Развитие координационных<br>способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды;<br>выполнять акробатические элементы<br>раздельно и комбинации |  |
| 29<br>30 | Висы                                                                  | 2 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых<br>руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».<br>Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                                                | <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры                                                                     |  |
| 31<br>32 | Висы                                                                  | 2 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис<br>прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.<br>Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.<br>Инструктаж по ТБ                                                                                           | <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры                                                                     |  |
| 33<br>34 | Висы                                                                  | 2 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись,<br>поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра<br>«Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по<br>ТБ                                                                                            | <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры,<br>выполнять строевые команды                                      |  |
| 35<br>36 | Опорный<br>прыжок,<br>лазание по                                      | 2 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.<br>Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее<br>мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по                                                                                                                | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке,<br>канату; выполнять опорный прыжок                       |  |

|          |                                   |   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |  |
|----------|-----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|          | канату                            |   | ТБ                                                                                                                                                                               |                                                                                  |  |
| 37       | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                          | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  |  |
| 38       | Опорный прыжок, лазание по канату | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ          | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  |  |
| 39<br>40 | Опорный прыжок, лазание по канату | 2 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  |  |
|          | <b>Подвижные игры (18 ч)</b>      |   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |  |
| 41<br>42 | Подвижные игры                    | 2 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                                                        | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                |  |
| 43<br>44 | Подвижные игры                    | 2 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                                               | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                |  |
| 45<br>46 | Подвижные игры                    | 2 | ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                              | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                |  |
| 47<br>48 | Подвижные игры                    | 2 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                    | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                |  |
| 49<br>50 | Подвижные игры                    | 2 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                                     | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |  |

|                                                   |                   |   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |  |
|---------------------------------------------------|-------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 51<br>52                                          | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                                         | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх                                                         |  |
| 53<br>54                                          | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств                                                                                                           | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх                                                         |  |
| 55<br>56                                          | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                        | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх                                                         |  |
| 57<br>58                                          | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                                   | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх                                                         |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)</b> |                   |   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |  |
| 59<br>60                                          | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ       | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 61                                                | Подвижные<br>игры | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ      | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 62                                                | Подвижные<br>игры | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ            | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 63<br>64                                          | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ              | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 65<br>66                                          | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |

|                      |                   |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |  |
|----------------------|-------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 67<br>68             | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                                  | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 69<br>70<br>71<br>72 | Подвижные<br>игры | 4 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                     | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 73<br>74             | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                                  | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 75                   | Подвижные<br>игры | 1 | 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. Инструктаж по ТБ                                       | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 76<br>77             | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 78<br>79             | Подвижные<br>игры | 2 | 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. Инструктаж по ТБ                        | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| 80<br>81             | Подвижные<br>игры | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |

|          |                                    |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |  |
|----------|------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 82       | Подвижные игры                     | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ            | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  |
|          | <b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b> |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |  |
| 83       | Бег по пересечённой местности      | 1 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                          |  |
| 84       | Бег по пересечённой местности      | 1 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                          |  |
| 85<br>86 | Бег по пересечённой местности      | 2 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                            | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                          |  |
| 87       | Бег по пересечённой местности      | 1 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                    | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                          |  |
| 88<br>89 | Бег по пересечённой местности      | 2 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                                    | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                          |  |
| 90<br>91 | Бег по пересечённой местности      | 2 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ                                        | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                          |  |
| 92       | Бег по пересечённой местности      | 1 | Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ                                                                                                              | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом                                                          |  |
|          | <b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>      |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |  |
| 93       | Бег и ходьба                       | 1 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и                                                                                                                                    | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные                                                                                               |  |

|          |              |   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |  |
|----------|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |              |   | мышцы». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ                                                               | движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)                                            |  |
| 94<br>95 | Бег и ходьба | 2 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ                                                                       | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)   |  |
| 96       | Бег и ходьба | 1 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ                                                                                | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |  |
| 97<br>98 | Прыжки       | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по ТБ                   | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму                  |  |
| 99       | Прыжки       | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                                                          | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму                  |  |
| 100      | Метание мяча | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель                                         |  |
| 101      | Метание мяча | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                      | <b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель                                         |  |
| 102      | Метание мяча | 1 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ                                                      | <b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель                                         |  |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340045

Владелец Смутнев Владимир Анатольевич

Действителен с 13.11.2025 по 13.11.2026