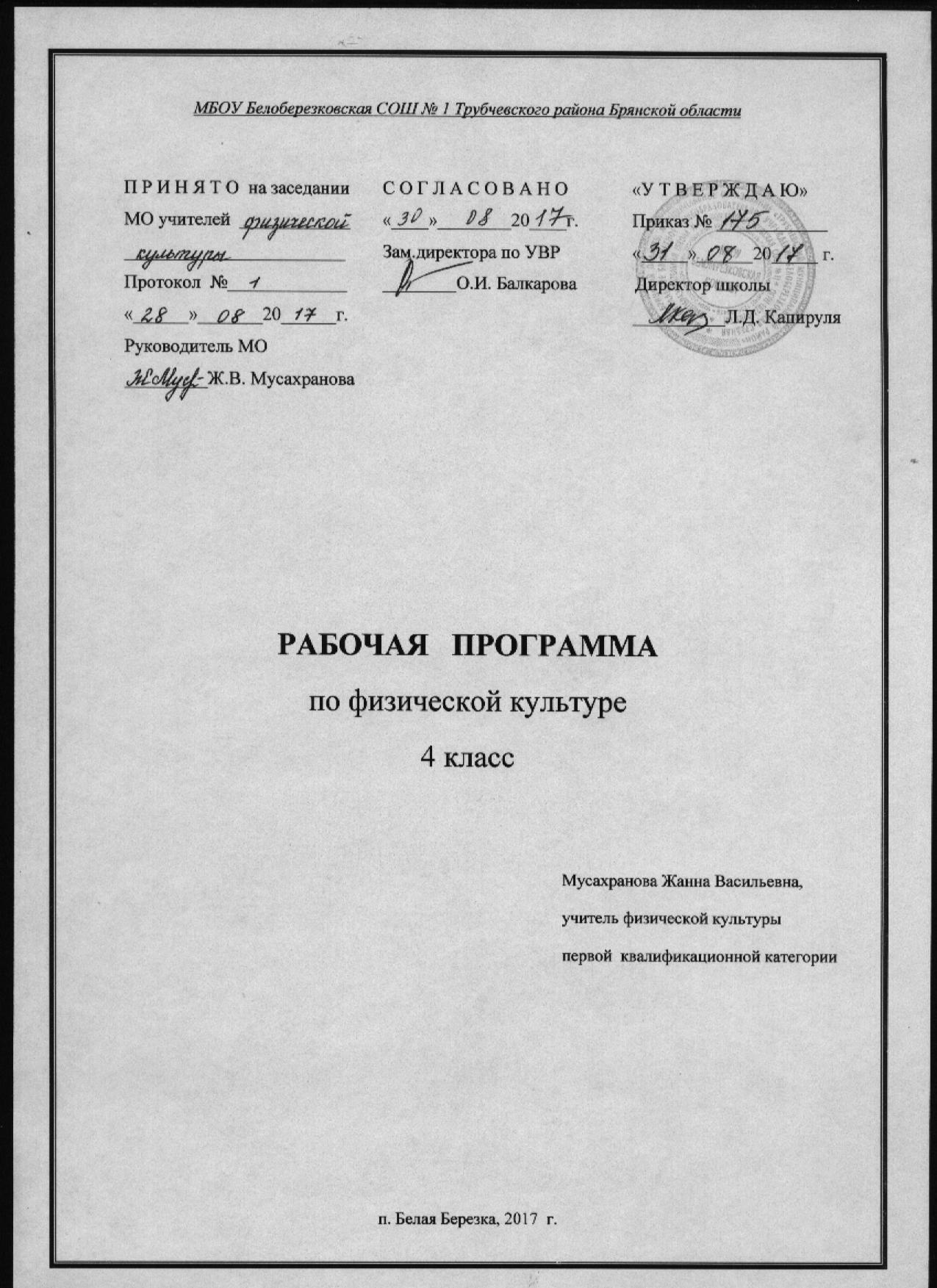
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС НОО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4-х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» 4 класс используется **УМК «Школа России»**:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая нависная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию примерной программы учебного предмета, рекомендованной Минобрнауки России, и программы предметной линии учебников В. И. Ляха, 1 – 4 классы.

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**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 (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики (21 урок).** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

**Лёгкая атлетика (30 уроков).***Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (21 урок).**Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (30 уроков).***На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без 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.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | **Базовая часть** | **68** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2. | Подвижные игры и спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4. | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5. | Лыжные гонки | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2. | **Вариативная часть** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры и спортивные игры | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3.3 | Лыжные гонки | - | - | - | - |

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 140-160 | 130 | 170 | 140-155 | 120 |
| Бег 60 м с высокого старта, сек | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. сек | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1. | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек.)  ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5. | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6. | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7. | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8. | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10. | Подъем туловища из полож. лежа на спине (кол. раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11. | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы раздела, темы урока,**  **виды контроля.** | **Дата**  **по плану** | **Дата**  **по факту** | |
|  | **Лёгкая атлетика (18 уроков)** |  |  | |
| 1. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте, на уроках л/а. Ходьба и бег в колонне по одному. Игра «Пустое место» |  |  | |
| 2. | Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Прыжки на заданную длину по ориентирам. П.и. |  |  | |
| 3. | Специальные упражнения в беге. Прыжки на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «Лапта» |  |  | |
| 4. | Специальные упражнения в беге. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Игра «Удочка» |  |  | |
| 5. | Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м. Прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки |  |  | |
| 6. | Прыжок в длину с места. Зачёт. Игра «Прыжки по полосам» |  |  | |
| 7. | Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Прыжки с высоты до 70 см. Игра «Белые медведи» |  |  | |
| 8. | Бег на 30 м. Броски набивного мяча (1 кг.) на дальность и заданное расстояние. «Встречная эстафета» |  |  | |
| 9. | Бег на 30 м. Зачёт. Броски набивного мяча (1 кг.) в парах. П.и. |  |  | |
| 10. | Бег с изменением скорости. Метание м. мяча на точность, заданное расстояние, дальность. Игра «Кто дальше бросит» |  |  | |
| 11. | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Метание м. мяча на дальность. Эстафета «Смена сторон» |  |  | |
| 12. | Метание м. мяча на дальность. Зачёт. Игра «Волк во рву» |  |  | |
| 13. | Бег зигзагом. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). «Круговая эстафета» (15-30 м.) |  |  | |
| 14. | Бег в парах. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Эстафета «Вызов номеров» |  |  | |
| 15. | Прыжки в длину с разбега. Зачёт. Игра «Охотники и утки» |  |  | |
| 16. | Бег медленный до 6-8 мин. Прыжки с высоты с поворотом в воздухе на 90-1200 с приземлением в . Игра «Космонавты» |  |  | |
| 17. | Бег равномерный, медленный до 6-8 мин. Многоскоки (3-й, 5-й, 10-й). Игра «Подвижная цель» |  |  | |
| 18. | Бег 1 км (без учёта времени). Зачёт. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  | |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры (9 уроков)** |  | |  |
| 19. | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. «Гонка мячей по кругу" |  |  | |
| 20. | Сов. ловли и передач мяча в треугольниках, квадратах, кругах 2-я руками от груди. П.и.: «Овладей мячом», «Мяч ловцу» . |  |  | |
| 21. | Закрепление ловли и передач мяча на месте и в движении. Тестирование: передачи мяча 2-я руками от груди. |  |  | |
| 22. | Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте и в движении. П.и.: «Игры с ведением мяча» |  |  | |
| 23. | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча по прямой. |  |  | |
| 24. | Закрепление ведения мяча на месте и в движении по прямой. Тестирование: ведение мяча в движении. |  |  | |
| 25. | Броски мяча в цель (в ходьбе и медленном беге).  П.и.: «Метко в цель», «Попади в обруч» |  |  | |
| 26. | Совершенствование бросков мяча в цель (в ходьбе и медленном беге). П.и.: «Точный расчёт», «Подвижная цель» |  |  | |
| 27 | Закрепление бросков мяча в цель (в медленном беге). Тестирование: броски мяча в цель (о щиты) по кругу. |  |  | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 урок)** |  | |  |
| 28. | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад. ОРУ с мячом. Игра «Два, третий лишний» |  |  | |
| 29. | Совершенствование кувырка назад и вперёд. ОРУ с мячом. Команды «Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!» Игра «Невод» |  |  | |
| 30. | Кувырок назад и вперёд. Зачёт. ОРУ с мячом. П.и. |  |  | |
| 31. | Упр-я в висах и упорах: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; подтягивание. ОРУ с мячом. Игра «Змейка» |  |  | |
| 32. | Вис прогнувшись на гимн. стенке, поднимание ног в висе. ОРУ с гимн. палкой. Рапорт учителю. П.и. |  |  | |
| 33. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. ОРУ с гимн. палкой. Игра «Прыжки по полоскам» |  |  | |
| 34. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. ОРУ с гимн. палкой. Повороты кругом на месте. Игра «Угадай, кто?» |  |  | |
| 35. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Зачёт. ОРУ с гимн. палкой. Игра «Запрещённое движение» |  |  | |
| 36. | Обучение лазанью по канату в три приёма. ОРУ с обручем. Игра «Охотники и утки» |  |  | |
| 37. | Сов. лазанья по канату; перелезание через препятствия. ОРУ с обручем. Перестроение из 1-й шеренги в 3-и уступами. П.и. |  |  | |
| 38. | Лазанье по канату в три приёма. Зачёт. ОРУ с обручем. П.и. |  |  | |
| 39. | «Мост» с помощью и самостоятельно. ОРУ с обручем. Игра «Быстро по местам» |  |  | |
| 40. | «Мост» с помощью и самостоятельно. ОРУ со скакалкой. Расчёт по порядку. Игра «Снайперы» |  |  | |
| 41. | «Мост». Зачёт. ОРУ со скакалкой. Игра «Перестрелка» |  |  | |
| 42. | Опорные прыжки на горку из матов, коня. ОРУ со скакалкой. Перестроение из 1 колонны в 3,4 в движ. с поворотом. П.и. |  |  | |
| 43. | Опорные прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Зачёт. ОРУ со скакалкой. Игра «Мяч ловцу» |  |  | |
| 44. | Упр. в равновесии: ходьба выпадами, повороты прыжком, опускание в упор, стоя на колене. ОРУ в парах. П.и. |  |  | |
| 45. | Упражнения в равновесии (комбинация). Зачёт. ОРУ в парах. |  |  | |
| 46. | Танцевальные упражнения:IиII позиция ног, сочетание шагов галопа и польки в парах. ОРУ в парах. Игра «Мышеловка» |  |  | |
| 47. | Танцевальные упражнения: элементы народных танцев, шаги галопа и польки. Зачёт. ОРУ в парах. Игра «Ловкие ребята» |  |  | |
| 48. | Эстафеты и игры с использованием гимн. упр. и инвентаря. |  |  | |
|  | **Лыжные гонки (21 урок)** |  | |  |
| 49. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ на уроках л/г. Переноска и надевание лыж. |  |  | |
| 50. | Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. |  |  | |
| 51. | Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше?» |  |  | |
| 52. | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» |  |  | |
| 53. | Попеременный двухшажный ход. Зачёт. |  |  | |
| 54. | Передвижение на лыжах до 2.5 км. |  |  | |
| 55. | Спуски с пологих склонов. «Эстафета на лыжах» |  |  | |
| 56. | Спуски с пологих склонов. Зачёт. Игра «Кто быстрей?» |  |  | |
| 57. | Передвижение на лыжах до 2.5 км. |  |  | |
| 58. | Торможение плугом и упором. Игра «Быстрый лыжник» |  |  | |
| 59. | Торможение плугом и упором. Игра «Пустое место» |  |  | |
| 60. | Торможение плугом и упором. Зачёт. |  |  | |
| 61. | Передвижение на лыжах до 2.5 км. |  |  | |
| 62. | Повороты переступанием в движении. Игра «Восьмёрка» |  |  | |
| 63. | Повороты переступанием в движении. Зачёт. |  |  | |
| 64. | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Кто 1 повернётся?» |  |  | |
| 65. | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Коридор» |  |  | |
| 66. | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Зачёт. |  |  | |
| 67. | Передвижение на лыжах до 2.5 км. |  |  | |
| 68. | Передвижение на лыжах 1 км. - зачёт. |  |  | |
| 69. | Подвижные игры на лыжах. |  |  | |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры (21 урок)** |  | |  |
| 70. | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движ. в , , . П.и. |  |  | |
| 71. | Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. П.и.: «Борьба за мяч», «Десять передач» |  |  | |
| 72. | Закрепление передач мяча на месте и в движении. Тестирование: передачи мяча в движ. одной рукой от плеча. |  |  | |
| 73. | Бросок мяча по воротам с 3-4 м. (гандбол) П.и.: «Мяч в ворота», «Попади в мишень» |  |  | |
| 74. | Совершенствование бросков мяча по воротам с 3-4 м. П.и.: «Школа мяча», «Быстро и точно» |  |  | |
| 75. | Закрепление бросков мяча по воротам с 3-4 м. Тестирование: бросок мяча по воротам. |  |  | |
| 76. | Ведение мяча с изменением направления и скорости.  П.и.: «Играй, мяч не теряй»,«Вызов с ведением» |  |  | |
| 77. | Сов. ведения мяча с изменением направления и скорости. П.и.: «Колесо», «Гонка мячей в шеренгах» |  |  | |
| 78. | Закрепление ведения мяча с изменением направления и скорости. Тестирование: ведение мяча по границам площадки. |  |  | |
| 79. | Обучение ударам мяча по воротам (футбол). Игра в мини-футбол. |  |  | |
| 80. | Совершенствование ударов мяча по воротам. Игра в мини-футбол. |  |  | |
| 81. | Закрепление ударов мяча по воротам. Тестирование: 5 ударов мяча по воротам. |  |  | |
| 82. | Обучение подбрасываниям и подачам мяча в волейболе. П.и. на материале волейбола. |  |  | |
| 83. | Совершенствование подбрасываний и подач мяча в волейболе. П.и. на материале волейбола. |  |  | |
| 84. | Закрепление подбрасываний и подач мяча в волейболе. Тестирование: 5 подбрасываний и подач. |  |  | |
| 85. | Обучение подбрасываниям и передаче мяча сверху двумя руками. Пионерский мяч с элементами волейбола. |  |  | |
| 86. | Совершенствование подбрасываний и передач мяча сверху двумя руками. Пионерский мяч с элементами волейбола. |  |  | |
| 87. | Закрепление подбрасываний и передач мяча сверху двумя руками. Тестирование: 5 подбрасываний и передач. |  |  | |
| 88. | Игра на овладение технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч» |  |  | |
| 89. | Игра на овладение технико-тактическими взаимодействиями: «Перестрелка» |  |  | |
| 90. | Подвижные игры. |  |  | |
|  | **Лёгкая атлетика (12 уроков)** |  | |  |
| 91. | Инструктаж по ОТ на уроках лёгкой атлетики. Соревнования (до 60 м). Эстафеты с бегом на скорость. |  |  | |
| 92. | Соревнования (до 60 м.) Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Игра «Перестрелка» |  |  | |
| 93. | Бег на 60 м. Зачёт. Игра «Лапта» |  |  | |
| 94. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место» |  |  | |
| 95. | Прыжки в высоту с прямого разбега. "Круговая эстафета". |  |  | |
| 96. | Прыжки в высоту с прямого разбега. Зачёт. Игра «Лапта» |  |  | |
| 97. | Метание м. мяча в гориз. и верт. цель (с 4-5 м). Прыжки через длинную скакалку. Игра «Шишки, жёлуди, орехи» |  |  | |
| 98. | Метание м. мяча в гориз. и верт. цель (с 4-5 м). Прыжки через короткую скакалку. «Встречная эстафета» |  |  | |
| 99. | Метание м. мяча в цель (1,5х1,5). Зачёт. Игра «Лапта» |  |  | |
| 100. | Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Прыжки многоразовые (до 10 прыжков). Игра «Третий лишний» |  |  | |
| 101. | Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Игра «Через кочки и пенёчки» |  |  | |
| 102. | Бег 1 км. Зачёт. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. |  |  | |
|  | **Итого – 102 урока** |  |  | |