

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре в 4 классе

Данная рабочая программа по физической культуре в 4 классе составлена на основе: примерной программы начального общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); учебника для общеобразовательных учреждений/ Физическая культура .1-4 классы./В.И.Лях.-14 издание.-М:Просвещение,2013 г.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии учебным планом в 4 классе на учебный предмет «Физкультура» отводится 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
в 4 классе**

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	17
3.	Гимнастика	16
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	25
5.	Подвижные игры	13
6.	Лыжная подготовка	20
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	2
9	Бадминтон	5
10	Промежуточная аттестация	1
		102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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.

. 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, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.7 Лыжная подготовка.

Передвижения ступающим и скользящим шагом; поворот переступанием; подъем ступающим шагом, подъем ступающим шагом.

передвижение палками; спуски в основной стойке.

1.8. Мини-футбол.

Остановка мяча; удар с носка щечкой ноги; техника ведения мяча; техника удара ногой и головой; прием мяча на ногу.

1.9 Плавание.

Скольжение на спине и на груди; упражнение на погружение; работа рук кролем на груди; кроль на груди с дыханием; кроль с координацией движения.

1.10 Бадминтон

Уметь демонстрировать 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, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Учебные нормативы 4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 к л а с с

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Легкая атлетика (10) ч					
1.	Ходьба и бег. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	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.			
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	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.			
3.	Бег на скорость (30,60 м).	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств			
4.	Круговая эстафета Игра «Невод	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. ТЕОРИЯ Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.			
5.	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам	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.			
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.			
7.	Тройной прыжок с места	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.			
8.	Метание мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	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.			
9.	Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.			
10.	Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки»	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.			
11.	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.			
12.	Развитие скоростно-силовых способностей.				

13.	ОРУ Игры «Белые медведи»,	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.			
14.	Эстафеты с обручами.				
15.	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
16.	Эстафета «Веревочка под ногами».				
17.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки»,	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
18.	Игра «Заяц, сторож, Жучка».				

Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)

19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте	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.			
20.					
21.	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	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.			
22.	Ведение мяча на месте со средним отскоком	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
23.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
24.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.			
25.	Мини-футбол Техника игры головой	Обучение техники игры головой. обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой.			
26.	Техника ударов по воротам	Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости. Учебная игра.			
27.	Прием мяча на ногу.	остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу. Развитие быстроты. Учебная игра.			

Гимнастика (16) ч

28.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по			
29.	Кувырок вперед	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».			

30.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно)	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			
31.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!»	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».			
32.					
33.	ОРУ с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.			
34.	Вис на согнутых руках, согнув ноги.				
35.	ОРУ с обручами	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.			
36.	На гимнастической стенке вис прогнувшись				
37.	ОРУ с мячами	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.			
38.	На гимнастической стенке вис прогнувшись,	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.			
39.	Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.			
40.	Перелезание через препятствие.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
41.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.			
42.	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
43.	Вскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».				
44.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
45.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»,	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.			
46.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.			

47.	ОРУ. Игра «Вызов номеров».	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.			
48.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Западня».	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.			

Лыжная подготовка (20ч)

49.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.			
50.	Передвижение ступающим шагом в шеренге	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. ТЕОРИЯ Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.			
51.	Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
52.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
53.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.			
54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.			
55.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу .			
56.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».			
57.	Спуск в основной стойке на оценку	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.			
58.	Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км	Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.			
59.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»			
60.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось,	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на			

61.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвигание 30-50 м.			
62.	Передвигание 50-100 м без палок	Передвигание 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвигание 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.			
63.	Спуски в основной стойке	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон».			
64.	Попеременный 2-ух ш. ход	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвигание по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке.			
65.	Спуск спуск в основной стойке.	Передвигание попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.			
66.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.			
67.	Передвигание попеременным 2-ух ш. ходом	Равномерное передвигание попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.			
68.	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности. Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку»	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвигание попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».			
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	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.			
70.	Игра «Гонка мячей по кругу».				
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	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.			
72.	Ведение мяча на месте со средним отскоком	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
73.	Игра «Подвижная цель»	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
74.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.				
75.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.			
76.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте				
77.	передача мяча одной рукой от плеча на месте	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.			
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по			

79.	Игра «Гонка мячей по кругу».	кругу». Развитие координационных способностей.			
80.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	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.			
81.	Ведение мяча на месте со средним отскоком	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
82.	Игра «Подвижная цель	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.			
83.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
84.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком.			
85.	Ведение мяча на месте с низким отскоком	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
86.	Эстафеты с мячами.	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.			
87.	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.				
88.	Тактические действия в защите и нападении.	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.			
89.	Бег и ходьба Бег на скорость	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.			
90.	Встречная эстафета.	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.			
91.	Игра «Бездомный заяц».				
92.	Круговая эстафета	Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.			
93.	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.			
94.	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Тестирование физических качеств.			
95.	Промежуточная аттестация	Тестирование			
96.	Плавание Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием. Повторить имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. То же самое в воде с неподвижной опорой., с плавательной доской. Кроль на груди до 5 м.			
97.	Скольжение на груди с плавательной доской.	Упражнения на погружение. Отталкивание от бортика. Скольжение на груди с плавательной доской. Скольжение по воде с доской(задержка дыхания до остановки) 3-4 м, выполнить 6-8 раз. Игра «Паровоз».			

98.	Тестирование физических качеств.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.			
99.	Бадминтон. Правила безопасности на уроках бадминтона	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			
100.	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов			
101.	Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу.			
102.	Изучение плоской подачи, плоских ударов. Освоение перемещений вперёд к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.			