

**АНОО «Православная классическая гимназия святителя Филарета Московского»**

«Утверждаю»  
Директор АНОО «Православная  
классическая гимназия святителя  
Филарета Московского»  
*А.А. Киселева*

Приказ № 75-ОД от «04» сентября 2018 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

**в 4 классе  
на 2018- 2019 учебный год**

Количество часов

по программе	102
в неделю	3

**Составитель: Сокоренко В.В.**  
*учитель физической культуры*

2018 год

## Пояснительная записка.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на **4** года обучения ( 405 ч.)

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 1 классе – 99 ч., **2 – 4 классы – 102 часа в год**, (3 часа в неделю). В программе В.И. Ляха и 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 спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения ложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 1-4 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

**По окончании четвертого класса, обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице**

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности учащихся 4 го класса					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса стоя ( лежа), кол-во раз	5	3-4	1	16	7-11	3
Прыжок в длину с места, см	175	130-150	120	160	135-150	110
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	6,7-5,7	6,8	5,3	6,0- 6,9	7,0
Челночный бег 3 x10	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
Передвижение на лыжах 1500 м.	Без учета времени					
Бег 1000 м	Без учета времени					

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного 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 её 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 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;
- наличие нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи), усвоение таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- ответственность и прилежание в учебе;
- наличие бережного отношения к здоровью как дару Божию.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются 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 учётом требований её 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 умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- подготовка к выполнению норм и требований комплекса ГТО (2 ступень).

*Знания о физической культуре*

**Ученик научиться**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми

(как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

***Ученик научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Ученик получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

***Ученик научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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 «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*  
задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

### Тематическое планирование

№	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Футбол.	11
2.2	Баскетбол	12
2.3	Итоговая контрольная работа по теории физической культуры.	1
<b>3</b>	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 4

Учитель Сокоренко В.В.

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Учебник: Физическая культура . 1-4 класс. Ред., В.И.Ляха, А.А.Зданевича изд. "Просвещение", 2014 г

### Календарно-тематическое планирование

№ ур	Тема урока	Домашнее задание	План	Факт
	<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - 15 ч.</b>			
1	Техника безопасности на занятиях. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях	Бег до 12 минут	3.09-7.09	
2	Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, в	Бег до 12	3.09-7.09	



	различном темпе под звуковые сигналы	минут		
3	Ходьба: с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий	Бег до 12 минут	3.09-7.09	
4	Бег: обычный бег, с изменением направления движения, скорости	Бег 60 метров	10.09-14.09	
5	Бег: коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов	Бег 60 метров	10.09-14.09	
6	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м	Бег 60 метров	10.09-14.09	
7	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах, "круговая эстафета", "встречная эстафета"	Прыжки в длину с места	17.09-21.09	
8	Бег с ускорением от 40 до 60 метров, соревнование в беге (до 60 м)	Прыжки в длину с места	17.09-21.09	
9	Прыжки на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления)	Прыжки в длину с места	17.09-21.09	
10	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат	Бег до 12 минут	24.09-28.09	
11	Равномерный медленный бег до 6-8 минут	Бег до 12 минут	24.09-28.09	
12	Равномерный медленный бег до 6-8 минут	Бег до 12 минут	24.09-28.09	
13	Равномерный медленный бег до 6-8 минут	Кросс до 1 км	1.10-5.10	
14	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Кросс до 1 км	1.10-5.10	
15	Контрольный урок. Сдача нормативов на результат.	Кросс до 1 км	1.10-5.10	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 12 ч</b>			
16	"Пустое место", "Белые медведи", "Пятнашки", "космонавты"	Бег 60 метров	8.10-12.10	
17	"Пустое место", "Белые медведи", "Пятнашки", "космонавты"	Бег 60 метров	8.10-12.10	
18	"Пустое место", "Белые медведи", "Пятнашки", "космонавты"	Бег 60 метров	8.10-12.10	
19	"Прыжки по полосам ", "Волк во рву", "Удочка"	Челночный бег - 3*5м	15.10-19.10	
20	"Прыжки по полосам ", "Волк во рву", "Удочка"	Челночный бег - 3*5м	15.10-19.10	
21	"Прыжки по полосам ", "Волк во рву", "Удочка"	Челночный бег - 3*5м	15.10-19.10	
22	Игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчет", "Метко в цель"	Прыжки на одной ноге	22.10-26.10	
23	Игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчет", "Метко в цель"	Прыжки на одной ноге	22.10-26.10	
24	Игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчет", "Метко в цель"	Прыжки на одной ноге	22.10-26.10	
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении в	Прыжки на	6.11-9.11	

	треугольниках, в квадратах, кругах	двух ногах с поворотом на 90 гр.		
26	Ведение мяча с изменением направления	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 гр.	6.11-9.11	
27	Броски в цель (в ходьбе и в медленном беге). Подведение итогов. Контрольная игра	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 гр.	6.11-9.11	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ - 18 ч.</b>			
28	Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	Подтягивание - 4р.	12.11-16.11	
29	Строевые упражнения: команды "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку.	Подтягивание - 4р.	12.11-16.11	
30	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному, в колонну по три и четыре в движении с поворотом	Подтягивание - 4р.	12.11-16.11	
31	Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении	Отжимание - 12 р.	19.11-23.11	
32	Общеразвивающие упражнения: сочетания движений ног, туловища с руками, комбинации (комплексы) ОУ различной координационной сложности	Отжимание - 12 р.	19.11-23.11	
33	Акробатические упражнения: кувырок назад, кувырок вперед	Отжимание - 12 р.	19.11-23.11	
34	Акробатические упражнения: кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	Лежа на спине - "угол"	26.11-30.11	
35	Акробатические упражнения: комбинации из освоенных элементов	Лежа на спине - "угол"	26.11-30.11	
36	Лазанья и перелезания: по канату в 3 приема	Лежа на спине - "угол"	26.11-30.11	
37	Лазанья и перелезания: перелезание через препятствия	Поднимание туловища	3.12-7.12	
38	Висы и упоры: вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	Поднимание туловища	3.12-7.12	
39	Висы и упоры: на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание	Поднимание туловища	3.12-7.12	

	ног в вися			
40	Висы и упоры: комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке	Приседание на двух ногах	10.12-14.12	
41	Опорный прыжок: прыжки на горку из гимнастических матов	Приседание на двух ногах	10.12-14.12	
42	Опорный прыжок: прыжки на "коня", "козла"	Приседание на двух ногах	10.12-14.12	
43	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	Прыжки на одной ноге	17.12-21.12	
44	Общеразвивающие упражнения с предметом: с набивным мячом (1 кг)	Прыжки на одной ноге	17.12-21.12	
45	Контрольный урок. Сдача гимнастических упражнений из разученных элементов.	Прыжки на одной ноге	17.12-21.12	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 3 ч.</b>			
46	"Подвижная цель", "Мяч ловцу", "Снайперы"	Челночный бег - 3*10м	24.12-28.12	
47	"Подвижная цель", "Мяч ловцу", "Снайперы"	Челночный бег - 3*10м	24.12-28.12	
48	Контрольный урок в соревновательной форме	Челночный бег - 3*10м	24.12-28.12	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 21 ч.</b>			
49	Техника безопасности при занятиях лыжами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание, особенности дыхания	Прохождение дистанции до 2,5 км	9.01-11.01	
50	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохождение дистанции до 2,5 км	9.01-11.01	
51	Попеременный двухшажный ход	Прохождение дистанции до 2,5 км	9.01-11.01	
52	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохождение дистанции до 2,5 км	14.01-18.01	
53	Попеременный двухшажный ход	Прохождение дистанции до 2,5 км	14.01-18.01	
54	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохождение дистанции до 2,5 км	14.01-18.01	
55	Попеременный двухшажный ход	Прохождение дистанции	21.01-25.01	

		до 2,5 км		
56	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	21.01-25.01	
57	Попеременный двухшажный ход	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	21.01-25.01	
58	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	28.01-1.02	
59	Спуски с пологих склонов	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	28.01-1.02	
60	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	28.01-1.02	
61	Торможение "плугом" и "упором"	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	4.02-8.02	
62	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	4.02-8.02	
63	Торможение "плугом" и "упором"	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	4.02-8.02	
64	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	11.02-15.02	
65	Повороты переступанием в движении	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	11.02-15.02	
66	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	11.02-15.02	
67	Повороты переступанием в движении	Прохожен ие дистанции до 2,5 км	25.02-1.03	
68	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохожен ие	25.02-1.03	

		дистанции до 2,5 км		
69	Подъем "лесенкой" и "елочкой". Сдача контрольных нормативов.	Прохождение дистанции до 2,5 км	25.02-1.03	
	<b>Баскетбол – 12ч.</b>			
70	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя ногами и прыжком.	Подтягивание - 4р.	4.03-7.03	
71	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Подтягивание - 4р.	4.03-7.03	
72	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	Подтягивание - 4р.	4.03-7.03	
73	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	Отжимание - 12 р.	11.03-15.03	
74	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Отжимание - 12 р.	11.03-15.03	
75	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Отжимание - 12 р.	11.03-15.03	
76	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления.	Лежа на спине - "угол"	18.03-22.03	
77	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления.	Лежа на спине - "угол"	18.03-22.03	
78	Обучение броскам мяча одной и двумя руками	Лежа на спине - "угол"	18.03-22.03	
79	Обучение броскам мяча одной и двумя руками	Прыжки на одной ноге	25.03-29.03	
80	Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками	Прыжки на одной ноге	25.03-29.03	
81	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам	Прыжки на одной ноге	25.03-29.03	
	<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - 6 ч.</b>			
82	Равномерный медленный бег до 6-8 минут	Бег до 12 минут	1.04-5.04	
83	Равномерный медленный бег до 6-8 минут	Бег до 12 минут	1.04-5.04	
84	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Бег до 12 минут	1.04-5.04	
85	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Кросс до 1 км	8.04-12.04	
86	Метание малого мяча с места из положения стоя боком в направлении метания	Кросс до 1 км	8.04-12.04	
87	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Кросс до 1 км	8.04-12.04	
88	Итоговая контрольная работа по теории физической культуры.	Кросс до 1 км	15.04-19.04	

<b>ФУТБОЛ - 11 ч.</b>				
89	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, ускорение с изменением направления движения.	Челночный бег - 3*5м	15.04-19.04	
90	Сочетание комбинаций перемещений.	Челночный бег - 3*5м	15.04-19.04	
91	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	Челночный бег - 3*5м	22.04-26.04	
92	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	Челночный бег - 3*10м	22.04-26.04	
93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.	Челночный бег - 3*10м	22.04-26.04	
94	Остановка мяча внешней стороной стопы и подошвой	Челночный бег - 3*10м	6.05-8.05	
95	Остановка мяча внешней стороной стопы и подошвой	Бег 60 метров	6.05-8.05	
96	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, скорости, "змейкой"	Бег 60 метров	6.05-8.05	
97	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, скорости, "змейкой"	Бег 60 метров	13.05-17.05	
98	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения, скорости, "змейкой"	Бег с ускорение м	13.05-17.05	
99	Игровые задания 2:1; 3:3.Контрольная Игра.	Бег с ускорение м	13.05-17.05	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 3 ч.</b>				
100	Игры с ведением мяча, "Снайперы", "Быстро и точно", "Овладей мячом", "Гонка мячей по кругу".	Бег с ускорение м	20.05-24.05	
101	Игры с ведением мяча, "Снайперы", "Быстро и точно", "Овладей мячом", "Гонка мячей по кругу"	Прыжок в длину с места	20.05-24.05	
102	Контрольный урок в соревновательной форме	Прыжок в длину с места	20.05-24.05	

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 /Соловых В.В.

« 30 » августа 2018 г.