

Рабочая программа по физической культуре в четвертом классе на 2018-2019 учебный год разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования - М.: Просвещение, 2014

По учебному плану МБОУ Захаровской средней общеобразовательной школы на изучение предмета «Физической культуры» в третьем классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа.

Рабочая программа реализуется через УМК:

1. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения содержания курса**

Программа позволяет добиваться следующих **предметных** результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

В результате изучения курса «Физическая культура» четвероклассники **научатся:**

- 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.
- 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;
- 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.);

Обучающийся 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.
- 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;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

- 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.
- 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;
- 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).

### **Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

В четвертом классе учитель продолжает создавать условия для достижения учащимися следующих **метапредметных** результатов изучения курса «Физическая культура» продолжают формироваться познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

#### **Познавательные УУД:**

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся **научатся:**

- 1) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 2) выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»;
- 3) уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».

Обучающийся получит возможность **научиться:**

- 1) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 2) проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики».
- 3) проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега.
- 4) уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.

### **Регулятивные УУД:**

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся **научатся:**

- 1) самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения;
- 2) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 3) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

Обучающийся получит возможность **научиться:**

- 1) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

### **Коммуникативные УУД:**

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся **научатся:**

- 1) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей,
- 2) осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

Обучающийся получит возможность **научиться:**

- 1) готовность слушать собеседника и вести диалог;
- 2) готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- 3) излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

В четвертом классе учитель продолжает создавать условия для достижения следующих **личностных** результатов изучения курса «Физическая культура».

В результате изучения курса «Литературное чтение» у обучающихся **будут сформированы:**

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- б) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит **возможность для формирования:**

- 1) 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),
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) 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).
- 4) договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- 5) учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договориться.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета (102 ч.)**

### **Знания о физической культуре (5 часов)**

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правиль-

ной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

### **Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)**

Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

### **Легкая атлетика (30 часов)**

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег  $3 \times 10$  м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

### **Лыжная подготовка (12 часов)**

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистан-

цию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

### Подвижные и спортивные игры (26 часов)

Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### Раздел 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Количество часов по программе	Количество часов по плану	Количество контрольных уроков	Количество тестирований
1	Знания о физической культуре.	5	5	1	1
2	Легкая атлетика.	23	30	1	15
3	Гимнастика с элементами акробатики.	30	29	1	6
4	Лыжная подготовка.	12	12	1	0
5	Подвижные и спортивные игры.	22	26	2	0
6	Плавание.	10	-	-	-
<b>Итого:</b>		<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>	<b>6</b>	<b>22</b>



Приложение 1

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «А» класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
<b>Легкая атлетика (12ч).</b>					
2	Тестирование бега на 30м. с высокого старта.	1			
3	Челночный бег.	1			
4	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
5	Тестирование бега на 60м. с высокого старта.	1			
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1			
8	Прыжок в длину с разбега на результат. (тестирование)	1			
9	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1			
11	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			

12	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
13	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
14	Спортивная игра «футбол»	1			
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч).</b>					
15	Техника паса в футболе.	1			
16	Контрольный урок по футболу.	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
17	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Техника безопасности на уроках.	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21ч).</b>					
18	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1			
19	Тестирование виса на время.	1			
20	Кувырок вперед.	1			
21	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1			
22	Кувырок назад.	1			
23	Круговая тренировка.	1			
24	Стойка на голове и руках.	1			
25	Гимнастические упражнения.	1			
26	Висы.	1			
27	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1			
28	Круговая тренировка.	1			
29	Прыжки в скакалку.	1			
30	Прыжки в скакалку в тройках.	1			
31	Лазанье по канату в два приема.	1			
32	Круговая тренировка.	1			

33	Упражнения на гимнастическом бревне.	1			
34	Упражнения на гимнастических кольцах.	1			
35	Махи на гимнастических кольцах.	1			
36	Круговая тренировка.	1			
37	Вращение обруча.	1			
38	Круговая тренировка.	1			
<b>Подвижные и спортивные игры (9ч).</b>					
39	Броски и ловля мяча в парах.	1			
40	Броски мяча в парах на точность.	1			
41	Броски и ловля мяча в парах.	1			
42	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1			
43	Подвижная игра «Осада города»	1			
44	Броски и ловля мяча.	1			
45	Упражнения с мячом.	1			
46	Ведение мяча.	1			
47	Подвижные игры.	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
48	Зарядка. Подготовка лыжного инвентаря к уроку. Техника безопасности на уроках.	1			
<b>Лыжная подготовка.(12ч)</b>					
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1			
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1			
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	1			
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1			
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1			
54	Подъём на склон «елочкой», «полу ёлочкой»,	1			

	и спуск в основной стойке на лыжах.				
55	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1			
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1			
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1			
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1			
59	Прохождение дистанции 2км на лыжах.	1			
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1			
<b>Подвижные и спортивные игры (15ч).</b>					
61	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
62	Подвижная игра «Пионербол».	1			
63	Упражнения с мячом.	1			
64	Волейбольные упражнения.	1			
65	Подвижная игра «Пионербол».	1			
66	Контрольный урок по волейболу.	1			
67	Баскетбольные упражнения.	1			
68	Спортивная игра «Баскетбол».	1			
69	Ведение баскетбольного мяча.	1			
70	Передача баскетбольного мяча.	1			
71	Броски мяча в кольцо.	1			
72	Спортивные игры.	1			
73	Подвижные и спортивные игры.	1			
74	Футбольные упражнения.	1			
75	Спортивная игра «Футбол».	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
76	Физкульт-минутка.	1			
<b>Легкая атлетика (18ч).</b>					
77	Техника безопасности на уроках. Полоса	1			

	препятствий.				
78	Усложненная полоса препятствий.	1			
79	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
80	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1			
81	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и «из-за головы».	1			
82	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1			
83	Техника прыжка в длину с места.	1			
84	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
85	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1			
86	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
87	Беговые упражнения.	1			
88	Беговые упражнения.	1			
89	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
90	Тестирование бега на 60м с высокого старта.	1			
91	Челночный бег.	1			
92	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
93	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
94	Бег на 1000м.	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (8ч).</b>					
95	Знакомство с опорным прыжком.	1			
96	Опорный прыжок.	1			
97	Контрольный урок по опорному прыжку.	1			
98	Тестирование вися на время.	1			
99	Тестирование наклона из положения стоя.	1			

<b>100</b>	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1			
<b>101</b>	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1			
<b>102</b>	Прыжки в скакалку.	1			
<b>Итого: 102ч.</b>					

Приложение 2

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «Б» класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
<b>Легкая атлетика (12ч).</b>					
2	Тестирование бега на 30м. с высокого старта.	1			
3	Челночный бег.	1			
4	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
5	Тестирование бега на 60м. с высокого старта.	1			
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1			
8	Прыжок в длину с разбега на результат. (тестирование)	1			
9	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1			
11	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			

13	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
14	Спортивная игра «футбол»	1			
<b>Подвижные и спортивные игры (2ч).</b>					
15	Техника паса в футболе.	1			
16	Контрольный урок по футболу.	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
17	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Техника безопасности на уроках.	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21ч).</b>					
18	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1			
19	Тестирование вися на время.	1			
20	Кувырок вперед.	1			
21	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1			
22	Кувырок назад.	1			
23	Круговая тренировка.	1			
24	Стойка на голове и руках.	1			
25	Гимнастические упражнения.	1			
26	Висы.	1			
27	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1			
28	Круговая тренировка.	1			
29	Прыжки в скакалку.	1			
30	Прыжки в скакалку в тройках.	1			
31	Лазанье по канату в два приема.	1			
32	Круговая тренировка.	1			
33	Упражнения на гимнастическом бревне.	1			
34	Упражнения на гимнастических кольцах.	1			



35	Махи на гимнастических кольцах.	1			
36	Круговая тренировка.	1			
37	Вращение обруча.	1			
38	Круговая тренировка.	1			
<b>Подвижные и спортивные игры (9ч).</b>					
39	Броски и ловля мяча в парах.	1			
40	Броски мяча в парах на точность.	1			
41	Броски и ловля мяча в парах.	1			
42	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1			
43	Подвижная игра «Осада города»	1			
44	Броски и ловля мяча.	1			
45	Упражнения с мячом.	1			
46	Ведение мяча.	1			
47	Подвижные игры.	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
48	Зарядка. Подготовка лыжного инвентаря к уроку. Техника безопасности на уроках.	1			
<b>Лыжная подготовка.(12ч)</b>					
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1			
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1			
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.	1			
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1			
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1			
54	Подъём на склон «елочкой», «полу ёлочкой», и спуск в основной стойке на лыжах.	1			
55	Подъём на склон «лесенкой», торможение	1			

	«плугом» на лыжах.				
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1			
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1			
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1			
59	Прохождение дистанции 2км на лыжах.	1			
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1			
<b>Подвижные и спортивные игры (15ч).</b>					
61	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
62	Подвижная игра «Пионербол».	1			
63	Упражнения с мячом.	1			
64	Волейбольные упражнения.	1			
65	Подвижная игра «Пионербол».	1			
66	Контрольный урок по волейболу.	1			
67	Баскетбольные упражнения.	1			
68	Спортивная игра «Баскетбол».	1			
69	Ведение баскетбольного мяча.	1			
70	Передача баскетбольного мяча.	1			
71	Броски мяча в кольцо.	1			
72	Спортивные игры.	1			
73	Подвижные и спортивные игры.	1			
74	Футбольные упражнения.	1			
75	Спортивная игра «Футбол».	1			
<b>Знания о физической культуре (1ч).</b>					
76	Физкульт-минутка.	1			
<b>Легкая атлетика (18ч).</b>					
77	Техника безопасности на уроках. Полоса препятствий.	1			
78	Усложненная полоса препятствий.	1			

79	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
80	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1			
81	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и «из-за головы».	1			
82	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1			
83	Техника прыжка в длину с места.	1			
84	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
85	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1			
86	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
87	Беговые упражнения.	1			
88	Беговые упражнения.	1			
89	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
90	Тестирование бега на 60м с высокого старта.	1			
91	Челночный бег.	1			
92	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
93	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
94	Бег на 1000м.	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (8ч).</b>					
95	Знакомство с опорным прыжком.	1			
96	Опорный прыжок.	1			
97	Контрольный урок по опорному прыжку.	1			
98	Тестирование виса на время.	1			
99	Тестирование наклона из положения стоя.	1			
100	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1			
101	Тестирование подъёма туловища из положе-	1			

	ния, лежа за 30с.				
<b>102</b>	Прыжки в скакалку.	1			
<b>Итого: 102ч.</b>					