

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Елизаветовская средняя общеобразовательная школа Азовского района

«Утверждаю»



Директор МБОУ Елизаветовской СОШ

приказ от 19.08.2019 г. № 116

Черкашина И.И./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

начального общего образования, 4б класс

Количество часов 100 часов

Учитель Ковалев Денис Владимирович

Программа разработана на основе

примерной программы по физической культуре начального общего образования с использованием авторской программы «Физическая культура» В. И. Ляха, 4 класс.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4б класса разработана на основе:**

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования);
- примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Елизаветовской СОШ;
- примерной программы по физической культуре начального общего образования с использованием авторской программы В. И. Лях 4 класс;
- учебного плана МБОУ Елизаветовской СОШ на 2019-2020 учебный год (приказ от 26.06.2019г №94);
- календарного учебного графика МБОУ Елизаветовской СОШ на 2019-2020 учебный год (приказ от 19.08.2019г №109);
- федерального перечня учебников, рекомендуемых приказом Министерства просвещения России от 28 декабря 2018 года № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказа МБОУ Елизаветовской СОШ «Об утверждении перечня учебников, используемых в учебном процессе в МБОУ Елизаветовской СОШ в 2019-2020 учебном году» от 15.05.2019 года №52;
- с учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнения учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

Учебник «Физическая культура 1-4» В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2017

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха (компакт – диск) – издательство «Учитель», 2016 год.

В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М. «ВАКО», 2017

### Техническое обеспечение:

<ul style="list-style-type: none"><li>• мячи баскетбольные</li><li>• гимнастические маты</li><li>• мячи набивные</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• мячи набивные (1-3кг)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• спортивные снаряды (козёл, конь, перекладина);</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• мячи для метания (150г)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• секундомер;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• бревно гимнастическое, низкое</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• измерительная рулетка;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• скакалки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• стойки для прыжков в высоту.</li></ul>

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

# Планируемые результаты освоения курса физической культуры в 4б классе

## Личностные результаты

### Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

### Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## Метапредметные результаты:

### Учащиеся научатся:

- 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;
- 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.

### Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

## Предметные результаты:

### Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся  
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

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.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# Содержание курса физической культуры в 4б классе

Программа состоит из двух разделов:

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

Раздел «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент) ориентирован 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.

## 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 (24ч)*

*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 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 «вперед ноги».

### *Легкая атлетика (32ч)*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### *Кроссовая подготовка (14ч)*

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.  
б) остановка мяча ногами, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### Подвижные игры (30ч)

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:

**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»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года	Характеристика деятельности учащихся
1.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (32 ЧАСА)</b>		
1.1	Ходьба и бег	10ч	Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.
1.2	Прыжки	8ч	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.
1.3	Метание	10ч	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П.
1.4	Прыжки в высоту с разбега	4ч	Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.
2.	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 ЧАСОВ)</b>		
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	3ч	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров.
2.2	Равномерный, медленный бег	2ч	Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров
2.3	Преодоление препятствий	2ч	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.
2.4	Бег по пересеченной	3ч	Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты



	местности		шагов. Специальные беговые упражнения.
2.5	Бег на выносливость 1000м, 2000м.	4ч	Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – на результат
3.	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (24 ЧАС)</b>		
3.1	Акробатика Строевые упражнения.	8ч	Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону.
3.2	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	5ч	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа
3.3	Лазание и перелезание.	6ч	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа.
3.4	Опорный прыжок	5ч	Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек
4.	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (30 ЧАСОВ)</b>		
4.1	С элементами баскетбола	18ч	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей.
4.2	С элементами гимнастики	6ч	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.
4.3	С элементами волейбола	6ч	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры.
<b>ИТОГО:</b>		<b>100ч.</b>	

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 4б классе

№ урока		Дата		Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды контроля	Примечания
план	факт	план	факт				
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА, <u>Ходьба и бег(6ч)</u></b>							
1		03.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки.	1		
2		05.09		Высокий старт.	1	Текущий	
3		06.09		Высокий старт. Бег 30 метров – тест. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
4		10.09		Старты из различных исходных положений.	1	Текущий	
5		12.09		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м.	1	Текущий	
6		13.09		Бег 60 метров. Эстафеты. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b><u>Прыжки (5ч)</u></b>							
7		17.09		Прыжок в длину с места.	1	Текущий	
8		19.09		Прыжок в длину с места. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
9		20.09		Прыжок в длину с разбега.	1	Текущий	
10		24.09		Прыжок в длину с разбега.	1	Текущий	
11		26.09		Прыжок в длину с разбега. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b><u>Метание (6ч)</u></b>							
12		27.09		Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Текущий	
13		01.10		Метание мяча в вертикальную цель.	1	Текущий	
14		03.10		Метание мяча с места на дальность.	1	Текущий	
15		04.10		Метание мяча с разбега.	1	Текущий	
16		08.10		Метание мяча с разбега.	1	Текущий	
17		10.10		Метание мяча с разбега. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b>Кроссовая подготовка(7ч)</b>							
18		11.10		Бег в чередовании с ходьбой.	1	Текущий	
19		15.10		Преодоление препятствий.	1	Текущий	

20		17.10		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров.	1	Текущий	
21		18.10		Бег с изменением темпа и направления.	1	Текущий	
22		22.10		Чередование ходьбы и бега. 6 – минутный бег.	1	Текущий	
23		24.10		Бег с изменением темпа и направления.	1	Текущий	
24		25.10		Кросс - 2000 метров. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>							
<b><u>Акробатика</u></b>							
<b><u>Строевые упражнения. (8ч)</u></b>							
25		05.11		Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		
26		07.11		Акробатика. Строевые упражнения.	1	Текущий	
27		08.11		Акробатика. Строевые упражнения.	1	Текущий	
28		12.11		Акробатика. Кувырок вперед	1	Текущий	
29		14.11		Акробатика. Кувырок назад	1	Текущий	
30		15.11		Акробатика. Кувырок вперед и назад. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
31		19.11		Акробатика. Стойка на лопатках	1	Текущий	
32		21.11		Акробатика. Мост. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b><u>Равновесие. Висы. Строевые упражнения. (5ч)</u></b>							
33		22.11		Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе	1	Текущий	
34		26.11		Упражнение в равновесии. Вис согнув ноги	1	Текущий	
35		28.11		Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения.	1	Текущий	
36		29.11		Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения.	1	Текущий	
37		03.12		Упражнение в равновесии. Висы	1	Текущий	
<b><u>Лазание и перелезание. (6ч)</u></b>							
38		05.12		Лазание по гимнастической стенке	1	Текущий	
39		06.12		Перелезание через гимнастическое бревно перевалом	1	Текущий	
40		10.12		Лазание по канату.	1	Текущий	

41		12.12		Сгибание рук в упоре, лежа. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
42		13.12		Лазание по канату.	1	Текущий	
43		17.12		Лазание по канату. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b><u>Опорный прыжок(5ч)</u></b>							
44		19.12		Опорные прыжки на горку гимнастических матов.	1	Текущий	
45		20.12		Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла.	1	Текущий	
46		24.12		Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1	Текущий	
47		26.12		Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1	Текущий	
48		27.12		Опорный прыжок <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. <u>Подвижные игры с элементами баскетбола. (18ч)</u></b>							
49		14.01		Т/Б на уроках подвижных игр.	1		
50		16.01		Стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1	Текущий	
51		17.01		Ловля и передача мяча на месте.	1	Текущий	
52		21.01		Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
53		23.01		Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте.	1	Текущий	
54		24.01		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	Текущий	
55		28.01		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	Текущий	
56		30.01		Ведение мяча в движении.	1	Текущий	
57		31.01		Ведение мяча в движении с заданиями.	1	Текущий	
58		04.02		Бросок мяча на места.	1	Текущий	
59		06.02		Бросок мяча с шагом.	1	Текущий	
60		07.02		Поднимание туловища из положения, лежа. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
61		11.02		Бросок мяча в кольцо.	1	Текущий	

62		13.02		Бросок мяча в кольцо.	1	Текущий	
63		14.02		Бросок мяча в кольцо.	1	Текущий	
64		18.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Текущий	
65		20.02		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Текущий	
66		21.02		Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Текущий	
<b><i>Подвижные игры с элементами гимнастики(6ч)</i></b>							
67		25.02		Подвижные игры.	1	Текущий	
68		27.02		Подвижные игры.	1	Текущий	
69		28.02		Подвижные игры. Прыжок в длину с места. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
70		03.03		Подвижные игры для развития внимательности.	1	Текущий	
71		05.03		Подвижные игры.	1	Текущий	
72		06.03		Подвижные игры.	1	Текущий	
<b><i>Подвижные игры с элементами волейбола(6ч)</i></b>							
73		10.03		Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	Текущий	
74		12.03		Стойки игрока и перемещения.	1	Текущий	
75		13.03		Передача мяча сверху двумя руками	1	Текущий	
76		17.03		Передача мяча сверху двумя руками	1	Текущий	
77		19.03		Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	Текущий	
78		20.03		Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	Текущий	
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>							
<b><i>Прыжок в высоту с разбега. (4ч)</i></b>							
79		31.03		Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1		
80		02.04		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Текущий	
81		03.04		Прыжок в высоту с разбега.	1	Текущий	
82		07.04		Прыжок в высоту с разбега. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b>КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА (7ч)</b>							
83		09.04		Бег в чередовании с ходьбой.	1	Текущий	
84		10.04		Преодоление препятствий.	1	Текущий	
85		14.04		Преодоление горизонтальных и вертикальных	1	Контроль уровня физической подготовленности	

				препятствий. Бег 1000 метров. <b>Учет навыков.</b>			
<b>86</b>		<b>16.04</b>		Переменный бег	1	Текущий	
<b>87</b>		<b>17.04</b>		Гладкий бег. 6 – минутный бег.	1	Текущий	
<b>88</b>		<b>21.04</b>		Переменный бег	1	Текущий	
<b>89</b>		<b>23.04</b>		Кросс 2000 метров. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>							
<b><u>Ходьба и бег. (4ч)</u></b>							
<b>90</b>		<b>24.04</b>		Высокий старт. Бег 30 метров.	1	Текущий	
<b>91</b>		<b>28.04</b>		Старты из различных исходных положений.	1	Текущий	
<b>92</b>		<b>30.04</b>		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м.	1	Текущий	
<b>93</b>		<b>07.05</b>		Эстафеты. Бег 60 метров. <b>Учет навыков.</b>	1	Контроль уровня физической подготовленности	
<b><u>Метание(4ч)</u></b>							
<b>94</b>		<b>08.05</b>		Метание мяча в вертикальную цель.	<b>1</b>	Текущий	
<b>95</b>		<b>12.05</b>		Метание мяча с места на дальность.	1	Текущий	
<b>96</b>		<b>14.05</b>		Метание мяча с разбега.	1	Текущий	
<b>97</b>		<b>15.05</b>		Метание мяча с разбега..	1	Текущий	
<b><u>Прыжки(3ч)</u></b>							
<b>98</b>		<b>19.05</b>		Прыжок в длину с места.	1	Текущий	
<b>99</b>		<b>21.05</b>		Прыжок в длину с места.	<b>1</b>	Текущий	
<b>100</b>		<b>22.05</b>		Прыжок в длину с разбега.	1	Текущий	

**Примечание:** в связи с совпадением уроков физической культуры по расписанию с праздничными днями: 1 мая, пятница-1 час; 5 мая, вторник-1 час, спланировано 100 часов вместо 102 часов.

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического совета

от 19.08.2019г №1  
 заместитель руководителя

методического совета

\_\_\_\_\_ / Е. А. Рубан/

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 МБОУ Елизаветовской СОШ

\_\_\_\_\_ /Л. Н. Чайка/

\_\_\_\_\_

дата