**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**начальная школа – детский сад п. Васильево – Петровский**

**Азовского района**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю**  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.О.Мокрицкая  Приказ № 25 от «30» августа 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

4 класс

*Кол-во часов в неделю, в год -3/102*

Учитель: Юдина Наталья Андреевна

*Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом НОО, на основе примерной программы НОО и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, УМК «Школа России»*

*Учебник В.И.Лях, «Физическая культура 1-4 класс», М.Просвещение, 2012 год*

**Рассмотрена на заседании педагогического совета**

Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

2018 – 2019 учебный год

1. **Пояснительная записка**
   1. **Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 с изменениями);
* Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Программы по предмету «Физическая культура» Лях В.И, УМК «Школа России»;
* Утвержденного перечня учебников для обучающихся МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Учебного плана начальной школы МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района;
* Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ начальная школа-детский сад п. Васильево – Петровский Азовского района.

**1.2. Цели и задачи обучения**

**Основная цель**:

- 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.

В силу особенностей, присущих данной предметной области, в её рамках решаются также весьма разноплановые **предметные задачи**:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

•развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**1.3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в основной образовательной программе ЧОУ по предмету «Физическая культура» и рассчитана в 4 классе на 34 недели, 102 часа.

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 *класс (102 ч)***

**1.     ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

**Физическая культура.**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

**Из истории физической культуры**

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Физические упражнения**

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**2.     СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)**

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**3.     ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)**

Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)**

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

**Акробатика (9ч)**

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

**Снарядная гимнастика (11ч)**

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтя­гивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафе­ты. Игры «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Три движе­ния», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

**Прикладная гимнастика (7ч)**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнёра в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

**Беговая подготовка (14ч)**

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из различных и. п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафе­та.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

**Прыжковая подготовка (7ч)**

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность при­земления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, же­луди, орехи», «Прыжок за прыжком».

**Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок на­бивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди». **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)**

**Подвижные игры (8ч)**

Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не­вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара­шютисты». Салки.

Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Невод», «Обруч на себя».

**Подвижные игры на основе баскетбола (11ч)**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскет­бол

Тактические действия в за­щите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

**Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)**

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».  Игра мини-волейбол.

**Подвижные игры на основе футбола (6 ч)**

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**к концу 4 класса**

*Личностные результаты*

***У обучающихся будут сформированы:***

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

уважительное отношения к культуре других народов;

мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

этические чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

эстетических потребностей, ценностей и чувств;

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

*использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.*

*установка на безопасный, здоровый образ жизни.*

**Метапредметные результаты**

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

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

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

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

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

*Предметные результаты*

Обучающийся научится:

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

получение знаний о положительном влиянии занятий физическими  
упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимание необходимости и смысла проведения простейших закаливающих процедур;

овладение знаниями для составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования;

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);оценивания величины физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

овладение умением выполнять комплексы специальных упражнений,  
направленных на формирование правильной осанки, профилактику  
нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретение  жизненно важных двигательных навыков и умений,  
необходимых для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;

освоение навыков организации и проведения подвижных игр, элементов и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;

освоение правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

1. Знания о физической культуре  
*Выпускник научится:*

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 изличного 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.

*В ы п у с к н и к 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.*  
2.Способы физкультурной деятельности  
*Выпускник 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.  
*Выпускник 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.*

3. Физическое совершенствование  
*В ы п у с к н и к научится:*

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

*Выпускник получит возможность научиться:*

*оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).*

***демонстрировать****уровень* физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |
| 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 |

**4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 -4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2013

- Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха 4 класс. Москва «Просвещение» 2012

**4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | | | ***Тема урока*** | ***Дата*** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | | | |
| **Физическая культура (1ч)** | | | | |
| 1 | | | Правила ТБ при занятиях физической культурой. |  |
| **Из истории физической культуры (2 ч)** | | | | |
| 2 | | | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. |  |
| 3 | | | Современные олимпийское движение. |  |
| **Физические упражнения (1ч)** | | | | |
| 4 | | | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (5ч)** | | | | |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** | | | | |
| 5 | | | Измерение показателей основных физических качеств. |  |
| 6 | | | Контроль за состоянием организма по ЧСС. |  |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | | | | |
| 7 | | | Организация и проведение подвижных игр. |  |
| 8 | | | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |  |
| 9 | | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |  |
| **Раздел 3.Физическое совершенствование (93 ч)** | | | | |
| ***Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)*** | | | | |
| 10 | | | Оздоровительные формы занятий. |  |
| 11 | | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |  |
| 12 | | | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |  |
| ***Спортивно – оздоровительная деятельность (90 ч)*** | | | | |
| ***Гимнастика с основами акробатики* (27 ч)**  ***Акробатика*** | | | | |
| 13 | | | Перекаты в группировке.  Игры «Ползуны», «Западня». |  |
| 14 | | | Кувырок вперед.Игры «Что изменилось?», «Точный поворот». |  |
| 15 | | | 2-3 кувырка вперед слитно. |  |
| 16 | | | Стойка на лопатках. |  |
| 17 | | | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. |  |
| 18 | | | Мост из положения лежа. |  |
| 19 | | | Кувырок назад.Игры «Запрещенное движение», «Быстро по местам». |  |
| 20 | | | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. |  |
| 21 | | | Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. |  |
| ***Снарядная гимнастика*** | | | | |
| 22 | | | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Три движения». |  |
| 23 | | | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. |  |
| 24 | | | Подтягивания в висе. Игры «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры». |  |
| 25 | | | Лазание по канату в три приема. |  |
| 26 | | | Перелезание через препятствие. |  |
| 27 | | | Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. |  |
| 28 | | | Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. |  |
| 29 | | | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. |  |
| 30 | | | Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. |  |
| 31 | | | Комбинация на бревне.Игры «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка». |  |
| 32 | | | Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!». |  |
| ***Прикладная гимнастика*** | | | | |
| 33 | | | Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед |  |
| 34 | | | Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. |  |
| 35 | | | Переноска партнёра в парах.Прыжки группами на длинной скакалке. |  |
| 36 | | | Перелезание через гимнастического коня. |  |
| 37 | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат». |  |
| 38 | | | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. |  |
| 39 | | | Гимнастическая полоса препятствий.  Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |
| ***Легкая атлетика (27ч)***  ***Беговая подготовка*** | | | | |
| 40 | | | Равномерный медленный бег 3мин. |  |
| 41 | | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. |  |
| 42 | Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). | | |  |
| 43 | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | | |  |
| 44 | Бег с заданным темпом и скоростью. | | |  |
| 45 | Бег на скорость в заданном коридоре. | | |  |
| 46 | Бег на скорость (30 м), (60 м). | | |  |
| 47 | Бег на скорость (30 м), (60 м). | | |  |
| 48 | Старты из различных и. п. | | |  |
| 49 | Встречная эстафета.Игры «Бездомный заяц», «День и ночь». | | |  |
| 50 | Круговая эстафета.Игры «На буксире», «Через кочки и пенечки». | | |  |
| 51 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | | |  |
| 52 | Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод». | | |  |
| 53 | Игры «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены». | | |  |
| ***Прыжковая подготовка*** | | | | |
| 54 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | | |  |
| 55 | Прыжок в длину с места. | | |  |
| 56 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | | |  |
| 57 | Многоскоки.Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву». | | |  |
| 58 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |  |
| 59 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. | | |  |
| 60 | Тройной прыжок с места.Игры «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком». | | |  |
| ***Броски большого, метания малого мяча*** | | | | |
| 61 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | | |  |
| 62 | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | | |  |
| 63 | Бросок мяча в горизонтальную цель. | | |  |
| 64 | Бросок мяча на дальность. | | |  |
| 65 | Бросок набивного мяча.Игры«Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди». | | |  |
| 66 | Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки». | | |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (36 ч)***  ***Подвижные игры*** | | | | |
| 67 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи». Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Перестрелка», | | |  |
| 68 | Игры«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки». | | |  |
| 69 | Игры«Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде». | | |  |
| 70 | Игры «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель». | | |  |
| 71 | Игры ««Кузнечики», «Парашютисты». Салки. | | |  |
| 72 | Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний». | | |  |
| 73 | «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Перестрелка». | | |  |
| 74 | «Запрещённое движение», «Невод», «Обруч на себя». | | |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | | | |
| 75 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | | |  |
| 76 | Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. | | |  |
| 77 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | | |  |
| 78 | Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. | | |  |
| 79 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | |  |
| 80 | Игра в мини-баскетбол. | | |  |
| 81 | Игра в мини-баскетбол. | | |  |
| 82 | Тактические действия в защите и нападении. | | |  |
| 83 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. | | |  |
| 84 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. | | |  |
| 85 | Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка». | | |  |
| ***Подвижные игры на основе волейбола*** | | | | |
| 86 | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. | | |  |
| 87 | **Перемещения приставными шагами правым и левым боком.** | | |  |
| 88 | По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. | | |  |
| 89 | Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».Игры «Передал-садись». Игра мини-волейбол. | | |  |
| 90 | Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.  Передача в парах. | | |  |
| 91 | | Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. | |  |
| 92 | | Передачи у стены многократно с ударом о стену.Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе». | |  |
| 93 | | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.  Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. | |  |
| 94 | | Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. | |  |
| 95 | | Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. | |  |
| 96 | | Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. | |  |
| ***Подвижные игры на основе футбола*** | | | | |
| 97 | | Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. | |  |
| 98 | | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. | |  |
| 99 | | Челночный бег. | |  |
| 100 | | Удар с разбега по катящемуся мячу. | |  |
| 101 | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | |  |
| 102 | | Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол. | |  |