**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса создана на основе :

* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
* Приказа Минобрнауки РФ от 20 августа 2008 года №241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего полного общего образования»;
* Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312;
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), Приказ Министерства образования и науки РФ № 2357 от 22.09.2011г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009г. № 373.
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: «Просвещение", 2014.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивными праздниками) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **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.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

· на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

· на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

· на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

· на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы рабочая программа по физической культуре для 4 класса рассчитана на **102 часа** в год, **3 часа** в неделю( 34 учебные недели). В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ Н-УООШ №14 на 2018-2019 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2018-2019 учебном году (5.11.18 г., 8.03.19 г., 1.05.19 г., 2.05.19 г., 3.05.19 г., 9.05.19 г., 10.05.19 г.), расписанием учебных занятий МБОУ Н-УООШ №14 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 4-м классе в 2018-2019 учебном году будет реализована в объеме **98 часов.**

**2.Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

-формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

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

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

-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

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

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

-использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

-организовывать и проводить занятий 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;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**3.Содержание учебного предмета**

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта

**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 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***

*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 раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*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»).

*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».

**Планирование учебного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов | | | | |
| общее | по четвертям | | | |
| I | II | III | IV |
| Знания о физической культуре | 5 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 37 | 4 | 19 | 9 | 5 |
| Легкая атлетика | 26 | 9 | 0 | 10 | 7 |
| Подвижные и спортивные игры | 30 | 9 | 2 | 11 | 8 |
| всего | 98 | 24 | 23 | 31 | 20 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)**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 |
|  |

**4.Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**4 класс 2018-2019 уч. год (98 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
|  | **I четверть** | **24 ч** |  |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 | 3.09 |  |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | 1 | 6.09 |  |
| 3 | Челночный бег. | 1 | 7.09 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х 10м. | 1 | 10.09 |  |
| 5 | Тестирование бега на 60м с высокого старта. | 1 | 13.09 |  |
| 6 | Тестирование метания набивного мяча на дальность. | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Техника паса в футболе. | 1 | 17.09 |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | 20.09 |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 24.09 |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | 27.09 |  |
| 12 | Контрольный урок по футболу. | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 1.10 |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 4.10 |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | 1 | 5.10 |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 8.10 |  |
| 17 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | 1 | 11.10 |  |
| 18 | Тестирование виса на время. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 15.10 |  |
| 20 | Броски мяча в парах на точность. | 1 | 18.10 |  |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены. | 1 | 22.10 |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | 25.10 |  |
| 24 | Броски и ловля мяча. | 1 | 26.10 |  |
|  | **I I четверть** | **23 ч** |  |  |
| 25 | Упражнения с мячом. | 1 | 8.11 |  |
| 26 | Ведение мяча. | 1 | 9.11 |  |
| 27 | Подвижные игры. | 1 | 12.11 |  |
| 28 | Кувырок вперед. | 1 | 15.11 |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 1 | 16.11 |  |
| 30 | Зарядка. | 1 | 19.11 |  |
| 31 | Кувырок назад. | 1 | 22.11 |  |
| 32 | Круговая тренировка. | 1 | 23.11 |  |
| 33 | Стойка на голове и на руках. | 1 | 26.11 |  |
| 34 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. | 1 | 29.11 |  |
| 35 | Гимнастические упражнения. | 1 | 30.11 |  |
| 36 | Висы. | 1 | 3.12 |  |
| 37 | Лазанье по гимнастической лестнице и висы. | 1 | 6.12 |  |
| 38 | Круговая тренировка. | 1 | 7.12 |  |
| 39 | Прыжки в скакалку. | 1 | 10.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 | 13.12 |  |
| 41 | Гимнастические упражнения. | 1 | 14.12 |  |
| 42 | Круговая тренировка. | 1 | 17.12 |  |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | 20.12 |  |
| 44 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | 21.12 |  |
| 45 | Круговая тренировка. | 1 | 24.12 |  |
| 46 | Вращение обруча. | 1 | 27.12 |  |
| 47 | Вращение обруча. | 1 | 28.12 |  |
|  | **III четверть** | **31 ч** |  |  |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 | 10.01 |  |
| 49 | Гимнастические упражнения: мост. | 1 | 11.01 |  |
| 50 | Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | 1 | 14.01 |  |
| 51 | Подвижная игра «Защита стойки». | 1 | 17.01 |  |
| 52 | Подвижная игра «Марш с закрытыми глазами». | 1 | 18.01 |  |
| 53 | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках. | 1 | 21.01 |  |
| 54 | Зимняя эстафета. | 1 | 24.01 |  |
| 55 | Подвижная игра «Командные хвостики». | 1 | 25.01 |  |
| 56 | Подвижная игра «Колдунчики». | 1 | 28.01 |  |
| 57 | Подвижная игра «Борьба за мяч». | 1 | 31.01 |  |
| 58 | Разминка в движении. | 1 | 1.02 |  |
| 59 | Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 4.02 |  |
| 60 | Подвижная игра «Горячая линия». | 1 | 7.02 |  |
| 61 | Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами». | 1 | 8.02 |  |
| 62 | Гимнастические упражнения: стойка на голове, на руках. | 1 | 11.02 |  |
| 63 | Подвижная игра «Командные хвостики». | 1 | 14.02 |  |
| 64 | Подвижная игра «Борьба за мяч». | 1 | 15.02 |  |
| 65 | Гимнастические упражнения: мост. | 1 | 18.02 |  |
| 66 | Подвижная игра «Парашютисты». | 1 | 21.02 |  |
| 67 | Подвижная игра «Защита стойки». | 1 | 22.02 |  |
| 68 | Разминка на месте, с предметами. | 1 | 25.02 |  |
| 69 | Броски набивного мяча способами «из –за головы», «от груди», «снизу» | 1 | 28.02 |  |
| 70 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | 1.03 |  |
| 71 | Техника броска в гандболе. | 1 | 4.03 |  |
| 72 | Полоса препятствий. | 1 | 7.03 |  |
| 73 | Гандбольные упражнения. | 1 | 11.03 |  |
| 74 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | 14.03 |  |
| 75 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Подвижная игра «Салки». | 1 | 18.03 |  |
| 77 | Эстафета. | 1 | 21.03 |  |
| 78 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | 22.03 |  |
|  | **IV четверть** | **20 ч** |  |  |
| 79 | Броски набивного мяча способами «из –за головы», «от груди», «снизу» | 1 | 1.04 |  |
| 80 | Прыжки в высоту перешагиванием. | 1 | 4.04 |  |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 | 5.04 |  |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | 8.04 |  |
| 83 | Упражнения с мячом. | 1 | 11.04 |  |
| 84 | Волейбольные упражнения. | 1 | 12.04 |  |
| 85 | Контрольный урок по волейболу. | 1 | 15.04 |  |
| 86 | Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы». | 1 | 18.04 |  |
| 87 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 | 19.04 |  |
| 88 | Тестирование виса на время. | 1 | 22.04 |  |
| 89 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 25.04 |  |
| 90 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | 1 | 29.04 |  |
| 92 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30с. | 1 | 6.05 |  |
| 93 | Баскетбольные упражнения. | 1 | 13.05 |  |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 16.05 |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 17.05 |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х 10м. | 1 | 20.05 |  |
| 97-98 | Спортивная игра «Футбол». | 2 | 23.05  24.05 |  |
|  | **Итого:** | **98 ч** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического совета  МБОУ Н-УООШ №14  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.№\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись Ф.И.О.руководителя МС | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  МБОУ Н-УООШ №14  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись Ф.И.О.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |