**Рабочая программа по предмету «Физическая культура», 4 клачаса в неделю – 102 часа**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-Долботовская средняя общеобразовательная школа Погарского района , Брянской области

 Утверждаю

 Директор МБОУ-Долботовская СОШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Ашитко/

 Приказ №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**4 класс**

Составитель: Хохлова Татьяна Михайловна

Согласовано

Зам.директора по УР

МБОУ-Долботовская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С. А. Козлова/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2022г

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_/Н. В. Аверина/

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол№\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г

**2022-2023 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего
образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;

-учебного плана на 2022-2023 учебный год;

- Положения о рабочей программе и других локальных нормативных актов,
регулирующих учебно-воспитательный процесс в МБОУ - Долботовская СОШ;

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской
Федерации»;

* приказа Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и
введении в действие федерального государственного образовательного стандарта
начального общего образования»;
* приказа Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении
изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего
образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской
Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
* приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357 «О внесении
изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего
образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской
Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
* приказа Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт
начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и
науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

* приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643 «О внесении
изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6
октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального
государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* приказа Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении
Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным
общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего,
основного общего и среднего общего образования»;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и
организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного
государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в
Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993);

 Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.
Ляха. 1—4 классы : учеб, пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд.
— М.: Просвещение, 2021.

На изучение физической культуры в 4 классе программой отведено 68 часов (2 ч. в неделю)
**Цель данной программы обучения:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании ;-обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, 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, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

**Задачи физического воспитания** учащихся направлены:-на укрепление здоровья учащихся, улучшением осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;-овладений школой движений;-развитие координационных и кондиционных способностей;-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;-выработку представлений об основных видах спорта;-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умениям взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

 **Планируемые результаты изучения учебного предмета,курса**

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

 **Содержание учебного предмета,курса**

**Гимнастика с основами акробатики (12ч)**

* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение
строевых команд. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Размыкание и
смыкание приставными шагами. Построение в шеренгу, равнение. Расчет: «На первый-второй».
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два из одной шеренги в две. Повороты
направо, налево. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.
* Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты в
группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.
* Акробатические комбинации: 1) кувырок впереди перекатом в упор присев; 2) из стойки на
лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев
* Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях
и лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастического коня.
* Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки (на носках, с поворотом кругом);
перешагивая через мячи.
* Висы и упоры. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Упражнения в висе на
гимнастической стенке: в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и
прямых ног.
* Танцевальные упражнения. Приставные шаги, шаг галопа в сторону.
* Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по
гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,
переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких
выпадов, в приседе; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и
полушпагаты на спортивном мате; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой
ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений,
включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах: наклон вперёд
из положения сия; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу);
индивидуальные
комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко
изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической
скамейке, преодоление полос препятствий, упоры, простые прыжки. Комплексы упражнении на
координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;
равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на
переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабле-

ние отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных
направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами, с заданной осанкой; комплексы
корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного
столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;
комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги,
на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, обручи, гимнастические палки); комплексы упражнений с
постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся
отягощением; лазанье (по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа
на животе, подтягиваясь руками); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на
руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа; прыжковые упражнения с предметом в
руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с
поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о
гимнастический мостик.

**Лёгкая атлетика (22ч)**

* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с
изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег5x10м.
и 3x10м.; высокий старт с последующим ускорением от 10 до 20м; бег 30м.
* Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением в перед; в
длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки, прыжки со скакалкой.
* Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м.
Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность,
заданное расстояние.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направления движения; пробегание коротких
отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух
ногах поочерёдно.

*Развитие скоростных способностей:* повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;
бег 30м; ускорение из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся
с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с
максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся
интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег; бег 1000м.

*Развитие силовых и скоростно-силовых способностей',* повторное выполнение многоскоков;
повторное преодоление препятствий (15-20см) передача набивного мяча (0,5кг) в
максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение
беговых нагрузок; прыжки с высоты до 40 см.; прыжки в длину с места; прыжки с
продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на
разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим
спрыгиванием; подтягивание: на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине из
виса
лёжа (Д).

**Лыжная подготовка (14ч)**

Переноска и надевание лыж. Построение в колонну, шеренгу с лыжами в руках. Передвижение
ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Повороты:

переступанием вокруг пяток лыж. Подъёмы и спуски с небольшого склона.

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении);
комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение
на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; подъёмы и спуск с небольшого склона.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в
чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;
прохождение тренировочных дистанций. Прохождение дистанции 1км.; до 2км.

**Подвижные и спортивные игры (20ч)**

* Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в
огороде», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Попади в
обруч», «Мяч водящему», «Вышибалы», «Поехали-поехали», «Совушка», «Пустое место»,
«Угадай чей голосок», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Вызов номеров», «Пустое место»,
«Класс!», «Точный расчет», эстафеты с мячами, обручами, кеглями, скакалкой

На материале спортивных игр:

* Ловля и передача мяча; ведение мяча (правой левой рукой); броски мяча в цель (кольцо, щит,
мишень, обруч). Народные подвижные игры разных народов.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых
упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию,
выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на
выносливость и координацию.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Дата | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** |
| по пл | фак |

*Легкая атлетика -10ч.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  |  |  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке Совершенствование  техники ходьбы и бега | 1 |
| 2. |  |  | Инструктаж по  технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.Обучение технике высокого  старта. | 1 |
| 3 |  |  | Строевые упражнения.Прыжок в длину с местаПрыжок в длину с места. | 1 |
| 4 |  |  | Закрепление техники высокого старта. Подвижная игра «Лапта». | 1 |
| 5 |  |  | Контрольная проверка бега 30м,с. | 1 |
| 6 |  |  | Обучение команде «По порядку рассчитайсь!». Закрепление передвижения противоходом, «змейкой», по диагонали. | 1 |
| 7 |  |  | Закрепление поворотов на месте: направо, налево, кругомРазвитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 8 |  |  | Контрольная проверка прыжка в длину с места, см. | 1 |
| 9. |  |  | Входной контроль(тест) Подтягивание на высокой перекладине ; на низкой перекладине . | 1 |
| 10 |  |  | Контрольная проверка: бег 100м. Подвижная игра «Совушка» | 1 |
|  |  |  |  |  |

*Подвижные игры 8ч.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Обучение ловли и передачи мяча.Ознакомить с рапортом учителю.Игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 12. |  |  | Закрепление рапорта учителю; ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 |  |  | Закрепление рапорта учителю. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 14. |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Проверка выполнения прыжков со скакалкой. | 1 |
| 15. |  |  | Закрепление ведения мяча. Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 16. |  |  | Закрепление бросков мяча в цель; ведения мяча.Контрольная проверка выполнения прыжков со скакалкой | 1 |
| 17 |  |  | Закрепление ведения мяча; бросков мяча в цель.Игра «Пятнашки» | 1 |
| 18. |  |  | Закрепление бросков мяча в цель. Развитие двигательных способностей.Игра «Пустое место» | 1 |
| ***Гимнастика с элементами акробатики - 12ч.*** |
|  19 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Закаливание, личная гигиена. Закрепление кувырка вперёд, стойки на лопатках.Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №2. | 1 |
| 20. |  |  | Обучения кувырка назад. Ознакомить с танцевальными упражнениями: I и II позиция ног, сочетание шагов галопа и польки | 1 |
|  21 |  |  | Мост» из положения лёжа на спине, с помощью и самостоятельно. Закрепление стойки на лопатках, кувырка назад,кувырка вперёд |  |
| .22 |  |  | Контрольная проверка техники выполнения стойки на лопатках. | 1 |
| 23. |  |  |  Кувырок назад и стойка на лопатках.Контрольная проверка техники выполнения кувырка назад. | 1 |
| 24. |  |  |  Обучение опорного прыжка через гимнастического коня. Закреплениекувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |
| 25 |  |  | Контрольная проверка техники выполнения «мост» из положения лёжа на спине | 1 |
| 26. |  |  | Контрольная проверка техники выполнения опорного прыжка через гимнастического коня. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. |  |  | Контрольная проверка техники выполнения двух кувырков вперёд. | 1 |  |
| 28. |  |  | Ознакомить с ходьбой по гимнастической скамейке, повороты прыжком на 90 и180 градусов. Контрольная проверка техники выполнения кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |
| 29. |  |  | Полоса препятствий (при использовании изученного материала). Контрольная проверка наклона вперёд из положения сидя, см. | 1 |
| 30. |  |  | Контрольная проверка техники выполнения акробатической комбинации из освоенных упражнений. | 1 |
| ***Подвижные игры-2ч*** |
| 31. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. .0бучение перестроению из колонны по одному, в колонну по два,по три в движении с поворотом. .Игра» «К своим флажкам» | 1 |  |
| 32. |  |  | Закрепление перестроения из колонны по одному, в колонну по три (по два) в движении с поворотом .Игра «Вышибалы» | 1 |
|  ***Лыжная подготовка-14ч*** |
| 33. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении .Закрепление переноски и надевания лыж. | 1 |  |
| 34. |  |  |  Передвижение на лыжах скользящим шагом, построения в колонну, шеренгу с лыжами в руках. | 1 |
| 35. |  |  |  Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 36. |  |  |  Прохождение на лыжах дистанции до 1000м | 1 |
| 37. |  |  |  Повороты на лыжах переступанием. Спуски со склонов | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 |  |  | Повороты переступанием в движении. Закрепление передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 39. |  |  | Ознакомить со спусками с пологих склонов.Закрепление поворотов переступанием в движении. | 1 |
| 40. |  |  | Закрепление спусков с пологих склонов, подъёма «лесенкой». | 1 |
| 41. |  |  | Обучение подъёма «ёлочкой». Закреплениеподъёма «лесенкой», спусков с пологих склонов. | 1 |
| 42. |  |  | Ознакомить с торможением «плугом» и упором. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам | 1 |
| 43. |  |  | Контрольная проверка техники выполнения передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие скоростныхспособностей. | 1 |
| 44. |  |  | Закрепление передвижения попеременным двухшажным ходом. Круговая эстафета с этапом 60м | 1 |
| 45. |  |  | Закрепление передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Встречная эстафета с этапом 30м. | 1 |
| 46. |  |  | Контрольная проверка передвижения на лыжах 1км. | 1 |
|  ***Подвижные игры*** -10ч |
| 47. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Понятие самоконтроль. Закрепление ловли и передачи мяча. | 1 |
| 48. |  |  | Обучение ведению мяча с изменением направления и скорости. Развитие силовых способностей. | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. |  |  | Закрепление ведения мяча с изменением направления и скорости. Прыжки со скакалкой | 1 |
| 50. |  |  | Закрепление бросков мяча в цель.Ссгибание и разгибание рук в упоре | 1 |
| 51. |  |  | Закрепление бросков мяча в цель. Контрольная проверка техники выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 52. |  |  | Закрепление приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 53. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Первая помощь при травмах. Сведения о правилах соревнований вбеге, прыжках и метании. | **1** |
| 54. |  |  | Закрепление ловли и передачи мяча; перестроения из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом. | 1 |
| 55. |  |  | Закрепление передвижения противоходом, «змейкой», по диагонали; ловля и передача мяча; ведения мяча; бросков мяча в цель. | 1 |
| 56. |  |  | Закрепление поворотов на месте: направо, налево, кругом. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  ***Лёгкая атлетика - 12ч.***  |
| 57 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Понятия: бег на скорость, на выносливость; название метательных снарядов. Метание малого мяча в цель с расстояния 5-6м. | **1** |
| 58. |  |  | . Закрепление положения высокого старта. Метание мяча в цель | 1 |
| 59. |  |  | Закрепление метания теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. Развитие скоростных и силовых способностей. | 1 |
| 60. |  |  | Контрольная проверка- челночный бега 3x10м,с. | **1** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 61. |  |  | . Контрольная проверка прыжка в длину с места, см. |  1 |
| 62. |  |  | Закрепление прыжков - многоскоков (тройной, пятерной, десятерной). Контрольная проверка- бега 30 м,с. | 1 |
| 63 |  |  | Контрольная проверка-бег 60м,с. | 1 |
| 64 |  |  | Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Подвижная игра «Пустое место» | 1 |
| 65. |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей; выносливости.Бег 100м,с | 1 |
| 66. |  |  | Промежуточная аттестация(тест) | 1 |
| 67 |  |  | . Техника метания малого мяча с разбега в цель.Прыжки в высоту способом «ножницы».Челночный  бег 3\*10м  | 1 |
| 68 |  |  |  Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Спортивная игра «Футбол».Подведение итогов. | 1 |
|  |  |  |  |  |