****

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**4 класс**

**на 2018-2019 учебный** **год**

Учитель: Дибикова И.В

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю 2018 – 2019уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** |
| **I четверть (24 часа)** | | | | | | | | | |
| 1. | **4.09** | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Ходьба и бег.*** | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. | **16**  **6** | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий». | **Знать:**правила ТБ  **Уметь*:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | текущий | Ком. 1 |
| 2 | **6.09** |  | Высокий старт. |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | **Знать**: понятие «короткая дистанция»  **Уметь**: правильно выполнять основные упражнения в беге; | текущий | Ком. 1 |
| 3 | **8.09** |  | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. |  | Учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята». | **Знать**: понятие «высокий старт»  **Уметь**: выполнять бег на короткие дистанции. | ***Мальчики*** –  «5» - 5,1сек  «4» - 5,7сек  «3» - 6,8сек  ***Девочки –*** «5» - 5,3сек  «4» - 6,0сек  «3» - 7,0сек | Ком. 1 |
| 4 | **11.09** |  | Старты из различных исходных положений. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | **Уметь**: выполнять старты из различных и.п. | текущий | Ком. 1 |
| 5 | **13.09** |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. |  | Совершенствование | ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее» | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Мальчики*** –  «5» - 8,8сек  «4» - 9,3сек  «3» - 10,2сек  ***Девочки –*** «5» - 9,5сек  «4» - 9,7сек  «3» - 10,8сек | Ком. 1 |
| 6 | **15.09** |  | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. |  | Учетный | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3х10 м – на результат. | **Знать**: понятие «челночный бег»  **Уметь*:*** бегать челночный бег 3х10м из различных и.п. | ***Мальчики*** –  «5» - 106сек  «4» - 11,2сек  «3» - 11,8сек  ***Девочки –*** «5» - 10,8сек  «4» - 11,4сек  «3» - 12,2сек | Ком. 1 |
| 7 | **18.09** | ***Прыжки*** | Прыжок в длину с места. | **5** | Обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). 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. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. | текущий | Ком. 1 |
| 8 | **20.09** |  | Прыжок в длину с места – тест. |  | Учетный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). 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 – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. | ***Мальчики*** –  «5» - 165 см  «4» - 150 см  «3» - 135 см  ***Девочки –*** «5» - 160 см  «4» - 145 см  «3» - 130 см | Ком. 1 |
| 9 | **22.09** |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком. 1 |
| 10 | **25.09** |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком. 1 |
| 11 | **27.09** |  | Прыжок в длину с разбега – учет. |  | Учетный | ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | ***Мальчики*** –  «5» - 270 см  «4» - 230 см  «3» - 210 см  ***Девочки –*** «5» - 250 см  «4» - 210 см  «3» - 190 см | Ком. 1 |
| 12 | **29.09** | ***Метание*** | Метание мяча в горизонтальную цель. | **6** | Обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель. | текущий | Ком. 1 |
| 13 | **2.10** |  | Метание мяча в вертикальную цель. |  | Обучение | ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. | текущий | Ком. 1 |
| 14 | **4.10** |  | Метание мяча с места на дальность. |  | Обучение | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании с места. | текущий | Ком. 1 |
| 15 | **6.10** |  | Метание мяча с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | текущий | Ком. 1 |
| 16 | **9.10** |  | Метание мяча с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | текущий | Ком. 1 |
| 17 | **11.10** |  | Метание мяча с разбега – учет. |  | Учетный | ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | ***Мальчики*** –  «5» - 27 м  «4» - 22 м  «3» - 18 м  ***Девочки –*** «5» - 17 м  «4» - 15 м  «3» - 12 м | Ком. 1 |
| 18 | **13.10** | **КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА** | Бег в чередовании с ходьбой. | **7** | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге». | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 1 |
| 19 | **16.10** |  | Преодоление препятствий. |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 1 |
| 20 | **18.10** |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. |  | Учетный | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок» | **Уметь:**правильно распределять силы по дистанции. | ***Мальчики*** –  «5» - 4,5мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,45мин  ***Девочки –*** «5» - 4,55мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,52мин | Ком. 1 |
| 21 | **20.10** |  | Переменный бег |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву» | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | текущий | Ком. 1 |
| 22 | **23.10** |  | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. |  | Учетный | ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». | **Уметь:**выполнять эстафетный бег. | ***Мальчики*** –  «5» - 1250м  «4» - 1050м  «3» - 850м  ***Девочки –*** «5» - 1050м  «4» - 950м  «3» - 650м | Ком. 1 |
| 23 | **25.10** |  | Переменный бег |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву» | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | текущий | Ком. 1 |
| 24 | **27.10** |  | Кросс 2000 метров – учет. |  | Учетный | ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок». | **Уметь:** выполнять бег 2000 метров | По технике исполнения | Ком. 1 |
| **II четверть (24 часа)** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 25  (1) | **6.11** | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**  ***Акробатика***  ***Строевые упражнения.*** | Т/ на уроках гимнастики. Акробатика.  Строевые упражнения. | **24**  **8** | Обучение | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | Ком. 2 |
| 26  (2) | **8.11** |  | Акробатика. Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы | текущий | Ком. 2 |
| 27  (3) | **10.11** |  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. |  | Учетный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | **Уметь*:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 28  (4) | **13.11** |  | Акробатика. Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы. | текущий | Ком. 2 |
| 29  (5) | **15.11** |  | Акробатика. Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. | **Уметь:**выполнять строевые команды и акробатические элементы. | текущий | Ком. 2 |
| 30  (6) | **17.11** |  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. |  | Учетный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | **Уметь:**выполнять строевые команды, акробатические элементы. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 31  (7) | **20.11** |  | Акробатика. Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | **Уметь:**выполнять прыжки через скакалку | текущий | Ком. 2 |
| 32  (8) | **22.11** |  | Акробатика – учет.  Строевые упражнения. |  | Учетный | ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – на результат. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | **Уметь:**выполнять строевые команды, акробатические элементы. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 33  (9) | **24.11** | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. | **5** | Обучение | ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | текущий | Ком. 2 |
| 34  (10) | **27.11** |  | Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест. |  | Учетный | ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя на результат. П/игра «» | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | ***Мальчики*** –  «5» - 8 см  «4» - 5 см «3» - 2 см  ***Девочки –*** «5» - 13 см  «4» - 10 см  «3» - 5 см | Ком. 2 |
| 35  (11) | **29.11** |  | Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения. |  | Комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе | текущий | Ком. 2 |
| 36  (12) | **1.12** |  | Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет. |  | Комплексный | ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 37  (13) | **4.12** |  | Упражнение в равновесии на бревне – учет. |  | Учетный | ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.) – на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 38  (14) | **6.12** | ***Лазание и перелезание.*** | Лазание и перелезание. | **6** | Комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | текущий | Ком. 2 |
| 39  (15) | **8.12** |  | Лазание и перелезание. |  | Комплексный | ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360\*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | **Уметь**: выполнять лазание и перелезание. | текущий | Ком. 2 |
| 40  (16) | **11.12** |  | Лазание по канату. |  | Комплексный | ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | **Уметь**: выполнять лазание и перелазание. | текущий | Ком. 2 |
| 41  (17) | **13.12** |  | Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. |  | Учетный | ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат. | **Уметь**: выполнять лазание и перелазание. | ***Мальчики*** –  «5» - 14раз  «4» - 9раз  «3» - 6раз  ***Девочки –*** «5» - 5раз  «4» - 4раза  «3» - 2раза | Ком. 2 |
| 42  (18) | **15.12** |  | Лазание по канату. |  | Комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | **Уметь**: выполнять лазание и перелазание. | текущий | Ком. 2 |
| 43  (19) | **18.12** |  | Лазание по канату – учет. |  | Учетный | ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на результат. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять лазание и перелазание. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 44  (20) | **20.12** | ***Опорный прыжок*** | Опорные прыжки на горку гимнастических матов. | **5** | Обучение | ОРУ. 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. П / игра «Удочка» | **Уметь**: выполнять прыжки со скакалкой. | текущий | Ком. 2 |
| 45  (21) | **22.12** |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла. |  | Обучение | ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180\*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место» | **Уметь**: выполнять правильно соскок с высоты. | текущий | Ком. 2 |
| 46  (22) | **25.12** |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. |  | Совершенствование | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360\*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли» | **Уметь**: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени. | текущий | Ком. 2 |
| 47  (23) | **27.12** |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. |  | Совершенствование | ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки на двух ногах на 360\*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты». | **Уметь**: правильно выполнять соскок взмахом рук.. | текущий | Ком. 2 |
| 48  (24) | **29.12** |  | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет. |  | Учетный | ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на результат. Упражнения на релаксацию. | **Уметь**: правильно выполнять опорный прыжок на козла. | По технике исполнения | Ком. 2 |
| **III четверть (29 часов)** | | | | | | | | | |
| 49  (1) | **15.01** | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА** | Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | **19** | Обучение | Инструктаж по ТБ. 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. Игра «Бросай и поймай». | **Знать**: правила работы с мячом.  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 50  (2) | **17.01** |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест. |  | Учетный | ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | ***Мальчики*** –  «5» - 4раза  «4» - 2раза  «3» - 1раз  ***Девочки –*** «5» - 14раз  «4» - 10раз  «3» - 6раз | Ком. 3 |
| 51  (3) | **19.01** |  | Ловля и передача мяча на месте. |  | Обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 52  (4) | **22.01** |  | Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку – тест. |  | Учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку. | ***Мальчики*** –  «5» - 70раз  «4» - 60раз  «3» - 50раз  ***Девочки –*** «5» - 80раз  «4» - 70раз  «3» - 60раз | Ком. 3 |
| 53  (5) | **24.01** |  | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет |  | Учетный | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | По технике исполнения | Ком. 3 |
| 54  (6) | **26.01** |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. |  | Обучение | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 55  (7) | **29.01** |  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. |  | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 56  (8) | **31.01** |  | Ведение мяча в движении. |  | Обучение | Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 57  (9) | **2.02** |  | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет |  | Комплексный | ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | По технике исполнения | Ком. 3 |
| 58  (10) | **5.02** |  | Бросок мяча на места. |  | Обучение | ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки». | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. | текущий | Ком. 3 |
| 59  (11) | **7.02** |  | Бросок мяча с шагом. |  | Обучение | ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч». | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 60  (12) | **9.02** |  | Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест. |  | Учетный | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества. | ***Мальчики*** –  «5» - 18 раз  «4» - 15 раз  «3» - 10 раз  ***Девочки –*** «5» - 16 раз  «4» - 14 раз  «3» - 9 раз | Ком. 3 |
| 61  (13) | **12.02** |  | Бросок мяча в кольцо. |  | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 62  (14) | **14.02** |  | Бросок мяча в кольцо. |  | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 63  (15) | **16.02** |  | Бросок мяча в кольцо – учет. |  | Учетный | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Количество раз из 5 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 3раза  «4» - 2раза  «3» - 1раз | Ком. 3 |
| 64  (16) | **19.02** |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча. | текущий | Ком. 3 |
| 65  (17) | **21.02** |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов . | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 66  (18) | **26.02** |  | Эстафеты с элементами баскетбола. |  | Комплексный | Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов. | **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | текущий | Ком. 3 |
| 67  (19) | **28.02** | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  ***Подвижные игры*** | Подвижные игры. | **11**  **6** | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** держать мяч и ловить мяч. | текущий | Ком. 3 |
| 68  (20) | **2.03** |  | Подвижные игры. |  | Комплексный | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. | **Уметь**: выполнять команды. | текущий | Ком. 3 |
| 69  (21) | **5.03** |  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест. |  | Учетный | ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести. | **Уметь**: мягко приземлятся. | ***Мальчики*** –  «5» - 165 см  «4» - 150 см  «3» - 135 см  ***Девочки –*** «5» - 160 см  «4» - 145 см  «3» - 130 см | Ком. 3 |
| 70  (22) | **7.03** |  | Подвижные игры. |  | Комплексный | ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | **Уметь**: выполнять честно правила игры. | текущий | Ком. 3 |
| 71  (23) | **9.03** |  | Подвижные игры. |  | Комплексный | ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» | **Уметь**: концентрировать внимание. | текущий | Ком. 3 |
| 72  (24) | **12.09** |  | Подвижные игры. |  | Комплексный | Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». | **Уметь**: концентрировать внимание. | текущий | Ком. 3 |
| 73  (25) | **14.03** | ***Подвижные игры с элементами волейбола*** | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | **5** | Комплексный | 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. Игра «Перестрелка». | ***Знать***: правила игры в «Пионербол».  ***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | текущий | Ком. 3 |
| 74  (26) | **16.03** |  | Стойки игрока и перемещения. |  | Обучение | ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами) | ***Уметь***: выполнять ловлю мяча через сетку | текущий | Ком. 3 |
| 75  (27) | **19.03** |  | Передача мяча сверху двумя руками |  | Обучение | ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол» | ***Уметь***: выполнять правила перехода. | текущий | Ком. 3 |
| 76  (28) | **21.03** |  | Передача мяча сверху двумя руками |  | Комплексный | ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: соблюдать правила игры | текущий | Ком. 3 |
| 77  (29) | **23.03** |  | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет. |  | Учетный | ОРУ в движении. Передача мяча через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: выполнять передачу двумя руками. | Количество раз из 5 бросков  ***Мальчики–***  ***Девочки –***  «5» - 3раза  «4» - 2раза  «3» - 1раз | Ком. 3 |
| **IV четверть (23 часа)** | | | | | | | | | |
| 78  (1) | **2.04** | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Прыжок в высоту с разбега.*** | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. | **4**  **4** | Комплексный | Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. 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. | **Знать** ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки.  **Уметь** выполнять технику прыжков на одной и двух ногах. | Устный опрос. | Ком. 4 |
| 79  (2) | **4.04** |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  | Комплексный | ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. | **Уметь** выполнять технику прыжка в высоту с разбега. | Текущий | Ком. 4 |
| 80  (3) | **6.04** |  | Прыжок в высоту с разбега. |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | Текущий | Ком. 4 |
| 81  (4) | **9.04** |  | Прыжок в высоту с разбега – учет. |  | Учетный | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | ***Мальчики*** –  «5» - 80 см  «4» - 70 см «3» - 60 см  ***Девочки –*** «5» - 80 см  «4» - 70 см  «3» - 60 см | Ком. 4 |
| 82  (5) | **11.04** | **КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА** | Бег в чередовании с ходьбой. | **7** | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге». | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 4 |
| 83  (6) | **13.04** |  | Преодоление препятствий. |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. | **Уметь*:*** бегать в равномерном темпе | текущий | Ком. 4 |
| 84  (7) | **16.04** |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. |  | Учетный | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок» | **Уметь:**правильно распределять силы по дистанции. | ***Мальчики*** –  «5» - 4,5мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,45мин  ***Девочки –*** «5» - 4,55мин  «4» - 5,05мин  «3» - 5,52мин | Ком. 4 |
| 85  (8) | **18.04** |  | Переменный бег |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву» | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | текущий | Ком. 4 |
| 86  (9) | **20.04** |  | Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. |  | Учетный | ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». | **Уметь:**выполнять эстафетный бег. | ***Мальчики*** –  «5» - 1250м  «4» - 1050м  «3» - 850м  ***Девочки –*** «5» - 1050м  «4» - 950м  «3» - 650м | Ком. 4 |
| 87  (10) | **23.04** |  | Переменный бег |  | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву» | **Уметь:**бегать в равномерном темпе. | текущий | Ком. 4 |
| 88  (11) | **25.04** |  | Кросс 2000 метров – учет. |  | Учетный | ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок». | **Уметь:** выполнять бег 2000 метров | По технике исполнения | Ком. 4 |
| 89  (12) | **27.04** | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.**  ***Ходьба и бег.*** | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | **12**  **4** | Учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старт – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята». | **Знать**: понятие «высокий старт»  **Уметь**: выполнять бег на короткие дистанции. | ***Мальчики*** –  «5» - 5,1сек  «4» - 5,7сек  «3» - 6,8сек  ***Девочки –*** «5» - 5,3сек  «4» - 6,0сек  «3» - 7,0сек | Ком. 4 |
| 90  (13) | **30.04** |  | Старты из различных исходных положений. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | **Уметь**: выполнять старты из различных и.п. | текущий | Ком. 4 |
| 91  (14) | **2.05** |  | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. |  | Совершенствование | ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее» | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | ***Мальчики*** –  «5» - 8,8сек  «4» - 9,3сек  «3» - 10,2сек  ***Девочки –*** «5» - 9,5сек  «4» - 9,7сек  «3» - 10,8сек | Ком. 4 |
| 92  (15) | **4.05** |  | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. |  | Учетный | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Челночный бег 3х10 м – на результат. | **Знать**: понятие «челночный бег»  **Уметь*:*** бегать челночный бег 3х10м из различных и.п. | ***Мальчики*** –  «5» - 106сек  «4» - 11,2сек  «3» - 11,8сек  ***Девочки –*** «5» - 10,8сек  «4» - 11,4сек  «3» - 12,2сек | Ком. 4 |
| 93  (16) | **7.05** | ***Метание*** | Метание мяча в вертикальную цель. | **4** | Обучение | ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель. | текущий | Ком. 4 |
| 94  (17) | **11.05** |  | Метание мяча с места на дальность. |  | Обучение | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании с места. | текущий | Ком. 4 |
| 95  (18) | **14.05** |  | Метание мяча с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | ***Мальчики*** –  «5» - 5,30мин  «4» - 5,45мин  «3» - 6,10мин  ***Девочки –*** «5» - 5,45мин  «4» - 5,55мин  «3» - 6,10мин | Ком. 4 |
| 96  (19) | **16.05** |  | Метание мяча с разбега – учет. |  | Учетный | ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | **Уметь**: правильно выполнять метание мяча с разбега. | ***Мальчики*** –  «5» - 27 м  «4» - 22 м  «3» - 18 м  ***Девочки –*** «5» - 17 м  «4» - 15 м  «3» - 12 м | Ком. 4 |
| 97  (20) | **18.05** | ***Прыжки*** | Прыжок в длину с места – тест. | **4** | Учетный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). 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 – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | **Уметь:** выполнять прыжки с места с заданиями. | ***Мальчики*** –  «5» - 165 см  «4» - 150 см  «3» - 135 см  ***Девочки –*** «5» - 160 см  «4» - 145 см  «3» - 130 см | Ком. 4 |
| 98  (21) | **21.05** |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком. 4 |
| 99  (22) | **23.05** |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком. 4 |
| 100  (23) | **25.05** |  | Прыжок в длину с разбега – учет. |  | Учетный | ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны». | **Уметь:**правильно выполнять основные движения в прыжках. | ***Мальчики*** –  «5» - 270 см  «4» - 230 см  «3» - 210 см  ***Девочки –*** «5» - 250 см  «4» - 210 см  «3» - 190 см | Ком. 4 |