

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей
естественно-математического цикла
Протокол №1 от «29» августа 2018г.

ПРОВЕРЕНА

и.о. заместителя директора по УВР

_____ А.В. Капустина
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2018г. № 166
Директор ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани
_____ М.А. Шапошникова



**Рабочая программа
по "Физической культуре"**

4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 4 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями), программы «Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. ФГОС. М. Просвещение.

Является частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани.

Учебник: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. М.: «Просвещение», 2015 г.

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, соответствует ФГОС начального общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В 4 классе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура (адаптивная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

В тематическом планировании * обозначены планируемые предметные результаты для детей с ОВЗ.

Планируемые результаты освоения предмета

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получают возможность научиться (повышенный уровень)
Личностные УУД	
<p>в области физической культуры, обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; • ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата. 	<p>в области физической культуры, обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать мотивы учебной деятельности; • обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; • поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; • проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; • формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; • проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
Метапредметные УУД	
<p>в области физической культуры-обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать общие приёмы решения поставленных задач; • определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения 	<p>в области физической культуры-обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; • осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия; • принимать и сохранять цели и задачи учебной

<p>задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач; • оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей. • Задавать вопросы, обращаются за помощью; • договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия. 	<p>деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; • обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
<p>Предметные результаты</p>	
<p>в области физической культуры-обучающиеся научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила безопасного поведения на уроке; • выполнять комплекс утренней гимнастики; • контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; • выполнять упражнения по образцу учителя; • понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья. 	<p>в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; • проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; • отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Подвижные игры Подвижные игры с элементами волейбола	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подачи мяча	30 ч. 24 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	18 ч.
4	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30 ч.
		Итого	102 ч

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы
4 класс**

№ п/п	Дата			Название темы	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты
	4 А	4 Б	4 В			
Лёгкая атлетика – 15ч						
1				Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши».	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
2				Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
3				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (5 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
4				Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
5				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (6 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
6				Бег на скорость (30, 60 м) Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
7				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. (Равномерный бег 7 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
8				Бег на скорость (30, 60 м) <i>На результат</i>	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
9				Прыжок в длину с разбега <i>На результат</i>	1	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
10				Равномерный бег (8 мин).	1	Бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
11				Бросок теннисного мяча на дальность <i>На результат</i>	1	Метать из различных положений на дальность и в цель * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
12				Равномерный бег (9 мин). Игра «Охотники и зайцы».	1	Бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

						ходьбу с бегом
13				Равномерный бег (10 мин). Игра «Паровозики».	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
14				Равномерный бег (11 мин). Игра «Наступление».	1	Бегать в равномерном темпе (до 11 мин); чередовать ходьбу с бегом * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
15				Кросс (1 км) На результат	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Подвижные игры 12ч						
16				ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
17				Развитие скоростно-силовых способностей	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
18				ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
19				Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

20				ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
21				Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
22				ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
23				Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
24				ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
25				Эстафеты	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
26				ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
27				Игра «Невод». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.играх

Гимнастика с элементами акробатики - 18ч

28				Инструктаж по ТБ Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые упражнения	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
29				Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
30				Строевые упражнения. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
31				Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
32				Строевые упражнения Игра «Точный поворот»	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
33				Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Быстро по местам»	1	Выполнять висы и упоры * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

34				Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	Выполнять висы и упор * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
35				ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1	Выполнять висы и упоры* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
36				ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе.	1	Выполнять висы и упоры * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
37				Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
38				ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе.	1	Выполнять висы и упоры, подтягивания в висе * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
39				На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
40				Лазание по канату в три приема.	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
41				Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
42				Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

43				Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
44				Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
45				Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веревочка под ногами».	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Подвижные игры 18ч						
46				ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
47				Развитие скоростно-силовых способностей	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
48				ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
49				Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
50				ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
51				Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
52				ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
53				Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
54				ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
55				Эстафеты	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
56				ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
57				Игра «Невод». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
58				ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
59				Игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
60				ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
61				Игра «Западня». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
62				ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
63				ОРУ. Эстафеты с предметами	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Подвижные игры с элементами волейбола 24ч						
64				Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с элементами волейбола	1	Выполнять инструкцию по технике безопасности и правила игры. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
65				Перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху двумя руками Подвижная игра «Мяч Ловцу».	1	Осваивать технику перемещения в стойке игрока. Знать правила игры. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
66				Передача мяча двумя руками сверху.	1	Осваивать технику выполнения передачи

				Подвижная игра. «Передал садись».		мяча сверху. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
67				Нижняя подача в парах через сетку с 3-бм. Подвижная игра «Поймай и передай»	1	Выполнять нижнюю прямую подачу и знать правила игры. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
68				Нижняя прямая подача. Броски набивного мяча в цель. Подвижная игра «Мяч капитану»	1	Выполнять нижнюю прямую подачу и знать правила игры. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
69				Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	1	История возникновения волейбол и основные правила волейбола. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
70				Передача мяча сверху в тройках. Подвижная игра «Мяч в обруче».	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи..
71				Специально прыжковые упражнения. Подвижная игра. «Попади в щит».	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
72				Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю прямую подачу * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
73				Передача мяча снизу в тройках. Нижняя боковая подача. Подвижная игра «День и ночь».	1	Выполнять приём мяча снизу двумя руками, знать правила подвижной игры.
74				Подвижная игра. Эстафеты. Учебная игра	1	Правила подвижной игры

				по упрощенным правилам пионербол.		* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
75				Специально – прыжковые упражнения. Подвижная игра. Эстафеты.	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
76				Передача мяча снизу с падением и перекатом в сторону. Подвижная игра «Мяч над головой»	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю прямую подачу * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
77				Прием мяча снизу после перемещения игрока. Подвижная игра. Охотники и утки.	1	Выполнять приём мяча снизу двумя руками, знать правила подвижной игры. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
78				Нижняя боковая подача. Подвижная игра. «Волейбольные салочки»	1	Выполнять на технику имитацию нападающего удара и знать правила подвижной игры. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
79				Верхняя и нижняя передача в тройках. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра. «кто быстрее»	1	Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча, выполнять нижнюю прямую подачу. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
80				Подвижная игра «Перестрелка»	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
81				Прямой нападающий удар. Подвижная игра. «Прими подачу»	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий удар * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
82				Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Подвижная игра. «Прими подачу».	1	Выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи..
83				Подвижная игра «День и ночь»	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
84				Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра пионербол.	1	Выполнять приём мяча снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий удар * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
85				Одиночное блокирование. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Выполнять одиночное блокирование и ИТД в нападении. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
86				Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. . Подвижная игра. «Поймай и передай.»	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
87				Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Выполнять контрольные нормативы и правила и игры * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи..
Лёгкая атлетика – 15ч.						
88				Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши».	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

89				Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
90				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (5 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
91				Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
92				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (6 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
93				Бег на скорость (30, 60 м) Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
94				Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. (Равномерный бег 7 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
95				Бег на скорость (30, 60 м) <i>На результат</i>	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

96				Прыжок в длину с разбега <i>На результат</i>	1	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
97				Равномерный бег (8 мин).	1	Бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
98				Бросок теннисного мяча на дальность <i>На результат</i>	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
99				Равномерный бег (9 мин). Игра «Охотники и зайцы».	1	Бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
100				Равномерный бег (10 мин). Игра «Паровозики».	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
101				Равномерный бег (11 мин). Игра «Наступление».	1	Бегать в равномерном темпе (до 11 мин); чередовать ходьбу с бегом * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
102				Кросс (1 км) <i>На результат</i>	1	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

