****

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально - ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

**•** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

**•** развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

**•** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Ученик научится:**

**называть, описывать и раскрывать**:

**•** роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* значение физической нагрузки и способы её регулирования;
* причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

**•** составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;

**•** выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и по­годных условий требованиям к организации лыжной подготовки);

* участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
* выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

**•** организовывать и соблюдать правильный режим дня;

•подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

**•** измерять показатели физического развития (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, равновесие, гибкость) в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

***Учащийся может научиться:***

**называть, раскрывать и описывать:**

· обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;

· объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;

· объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми, значение цветов Олимпийских колец;

· связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

**уметь:**

· организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

· соблюдать правильный режим дня;

· подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий
физическими упражнениями;

· подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений;

· выполнять правила техники безопасности на уроках блока «Спортивно-оздоровительная деятельность»;

.выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

**II. Содержание учебного предмета, курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляция).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (волейбол, баскетбол).

Для подготовки и сдачи норм ГТО в начале и в конце учебного года учащиеся выполняют комплекс упражнений (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 6 заданий (Бег 30 м., «Челночный бег», прыжок в длину с места, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), поднимание туловища (девочки)., сгибание рук в положении «лёжа» от пола, метание мяча в даль и в цель)

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание  | Количество часов  |
| **1** | **Знания о физической культуре** | 6 |
| **2** | **Организация здорового образа жизни** | 3 |
| **3** | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | 2 |
| **4** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 3 |
| **5** | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** |  |
| **6** | **Лёгкая атлетика** | 23 |
| **7** | **Гимнастика с основами акробатики** | 30 |
| **8** | **Лыжная подготовка** | 22 |
| **9** | **Подвижные и спортивные игры** | 13 |
|  | **ИТОГО:** | **102** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**календарно – тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Характеристика деятельности детей** | **Оборудование** | **Дата** |
|  | **Знания о физической культуре (3ч)** |  |
| 1 | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;обосновывать значение традиционных спортивныхразвлечений на Руси;объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;называть самые популярные виды спорта в России. | Презентация |  |
| 2 | Возрождение Олимпийских игр.  | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;объяснять различие между летними и зимнимиОлимпийскими играми; | Видеоролик Презентация  |  |
| 3 | Важнейшие символы Олимпийских игр. | объяснять значение цветов Олимпийских колец;с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;описывать церемонию открытия Олимпийских игр. | Видеоролик Презентация |  |
|  | **Организация здорового образа жизни (2ч)** |  |
| 4 | Массаж. | Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа(поглаживания, разминания). | Внеаудиторное занятие // ФАП |  |
| 5 | **Стартовая комплексная диагностика.****Сдача норм ГТО.** | Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Осуществлять самоконтроль по результату выполнения задания. |  |  |
|  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** |  |
| 6 | Измерение сердечного пульса. | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;объяснять функции сердца;измерять частоту сердечных сокращений;наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)** |  |
| 7 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | Презентация  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | **Лёгкая атлетика (14 ч)** |  |
| 8 | Повторение - «высокий старт». ОРУ.Подготовка к сдаче норм ГТО. | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; .правильно выполнять технику бега и прыжков с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 9 | Закрепление техники бега на короткие дистанции.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 10 | Отработка техники бега на короткие дистанции.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 11 | Знакомство с техникой бега на дистанцию до 1 км.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 12 | Освоение техники бега на дистанцию до 1 км.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 13 | Знакомство с техникой бега с изменением направления движения.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 14 | Освоение техники бега с изменением направления движения.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 15 | Знакомство с техникой бега с чередованием максимальной и средней скоростиПодготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 16 | Знакомство с техникой бега с чередованием максимальной и средней скоростиПодготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 17 | Освоение техники бега с чередованием максимальной и средней скорости. Бег до 4 минут. Круговая эстафета (5-15м).Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 18 | Знакомство с техникой бега с поворотами вокруг своей оси.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 19 | Освоение техники бега с поворотами вокруг своей оси. |  |  |
| 20 | Метание малого мяча на дальность с разбега.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 21 | Проверка и оценка знаний и уменийПодготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
|  | **Знания о физической культуре (2ч)** |  |
| 22 | Опорно-двигательная система человека. | Называть части скелета человека;определять функции частей скелета и мускулатуры человека. Различать основные виды травм;освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. | **Интеграция //окр.мир** |  |
| 23 | Предупреждение травматизм во время занятий.физическими упражнениями. |  | **Интеграция //окр.мир** |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики. (18ч)** |  |  |
| 24 | Гимнастика, её виды. |  Знание правил о гимнастике и акробатике; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;выполнять акробатические упражнения, лазание,, ползание. | Презентация  |  |
| 25 |  Называть правила техники безопасности на уроках. |  |  |
| 26 | Малый мяч для метания.Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 27 | Основные положения тела. Строевые приемы. |  |  |
| 28 | Знакомство с техникой строевых упражнений, поворотов на месте. |  |  |
| 29 | Освоение техники строевых упражнений, поворотов на месте. |  |  |
| 30 | Знакомство с техникой сочетания видов ходьбы с развивающими упражнениями Освоение техники сочетания видов ходьбы с развивающими упражнениями. |  |  |
| 31 | Знакомство с техникой строевых упражнений, поворотов на месте. |  |  |
| 32 | Знакомство с техникой построения в две-три шеренги и в колонну. |  |  |
| 33 | Освоение техники построения в две-три шеренги и в колонну. |  |  |
| 34 | Знакомство с техникой передвижения в колонне с изменением скорости. |  |  |
| 35 | Освоение техники передвижения в колонне с изменением скорости. |  |  |
| 36 | Знакомство с техникой лазания по гимнастической стенке разными способами Освоение техники лазания по гимнастической стенке разными способами. |  |  |
| 37 | Знакомство с техникой построения в две-три шеренги и в колонну. |  |  |
| 33 | Знакомство с техникой ползания по пластунски. Освоение техники ползания по-пластунски. |  |  |
| 39 | Освоение техники ползания по-пластунски. |  |  |
| 40 | Знакомство с техникой кувырка вперёдОсвоение техники кувырка вперёд. |  |  |
| 41 | Освоение техники кувырка вперёд. |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)** |  |
| 42 | Физические упражнения для физкультминуток. | Выполнять физкультминутки в домашних условиях. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка. (22ч)**Лыжи |  |
| 43 | Экипировка лыжника. ТБ на уроках по лыжной подготовке. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;Выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке.лыжной подготовке; | Лыжи |  |
| 44 | Знакомство с техникой скользящего шага. | Лыжи |  |
| 45 | Освоение техники скользящего шага. | Лыжи |  |
| 46 | Освоение техники скользящего шага. | Лыжи |  |
| 47 | Освоение техники скользящего шага. | Лыжи |  |
| 48 | Освоение техники подъема «лесенкой».Знакомство с техникой спуска в средней стойке. | Лыжи |  |
| 49 | Освоение техники спуска в средней стойке. | Лыжи |  |
| 50 | Знакомство с техникой поворота переступанием. | Лыжи |  |
| 51 | Освоение техники поворота переступанием. | Лыжи |  |
| 52 | Знакомство с техникой попеременного двушажного хода. | Лыжи |  |
| 53 | Освоение техники попеременного двушажного хода. | Лыжи |  |
| 54 | Освоение техники попеременного двушажного хода. | Лыжи |  |
| 55 | Знакомство с техникой одновременного бесшажногохода. | Лыжи |  |
| 56 | Освоение техники одновременного бесшажногохода. | Лыжи |  |
| 57 | Знакомство с техникой подъема «елочкой», «полу ёлочкой». | Лыжи |  |
| 58 | Освоение техники подъема «елочкой», «полу ёлочкой». | Лыжи |  |
| 59 | Знакомство с техникой спуска с переступанием на внешнюю или на внутреннюю лыжу. | Лыжи |  |
| 60 | Освоение техники спуска с переступанием на внешнюю или на внутреннюю лыжу. | Лыжи |  |
| 61 | Спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке. | Лыжи |  |
| 62 | Знакомство с техникой прохождения разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время. | Лыжи |  |
| 63 | Освоение техники прохождения разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время. | Лыжи |  |
| 64 | Прохождение дистанции 1 км.Проверка и оценка знаний и умений. | Лыжи |  |
|  | **Знания о физической культуре (1час)** |  |
| 65 | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания Способы передвижения человека. | Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания. | Интеграция // окр.мир |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики. (12ч)** |  |
| 66 | Знакомство с техникой строевых упражнений, поворотов на месте. | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека. | Гимнастическая палкаСкакалка  |  |
| 67 | Освоение техники строевых упражнений, поворотов на месте. |
| 68 | Знакомство с техникой сочетания видов ходьбы с развивающими упражнениями. |
| 69 | Освоение техники сочетания видов ходьбы с развивающими упражнениями. |
| 70 | Знакомство с техникой построения, выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). |  |  |
| 71 | Освоение техники построения, выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). |  |  |
| 72 | Знакомство с техникой стойки на лопатках. |  |  |
| 73 | Освоение техники стойки на лопатках. |  |  |
| 74 | Освоение техники стойки «мостик» из положения «лёжа» и «стоя». |  |  |
| 75 | Знакомство с техникой упражнений с гимнастической палкой. | Гимнастическая палка |  |
| 76 | Освоение техники упражнений с гимнастической палкой. | Гимнастическая палка |  |
| 77 | Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг. |  |  |
|  | **Организация здорового образа жизни. (1ч)** |  |
| 78 | Массаж. | Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа;демонстрировать простейшие приёмы(поглаживания, разминания) |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика.** (9ч) |  |
| 79 | Знакомство с техникой прыжков через длинную вращающуюся и короткую скакалку. | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» ,в длину, с места. |  |  |
|  |  |
| 80 | Освоение техники прыжков через длинную вращающуюся и короткую скакалку по разметкам.Подготовка к ГТО |  |  |
| 81 | Знакомство с техникой метания малого мяча с места из положения «стоя» на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Малый мяч для метания |  |
| 82 | Освоение техники метания малого мяча с места из положения «стоя» на дальность .Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 83 | Освоение техники метания малого мяча с места из положения «стоя» на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| 84 | Знакомство с техникой прыжков в длину с разбега, многоскоки. | Малый мяч для метания |  |
| 85 | Освоение техники прыжков в длину с разбега, многоскоки. |  |  |
| 86 | Отработка техники прыжков в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 87 | Пробное тестирование норм комплекса ГТО. |  |  |
|  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. (1ч)** |  |
| 88 | Оценка состояния дыхательной системы. | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки. |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры. (13ч)** |  |
| 89 | Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация. | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры;договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Осуществлять самоконтроль по результату выполнения задания. | Презентация  |  |
| 90 | Знакомимся с баскетболомЗнакомство с техникой ловли и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», « Метко в цель». | Баскетбольный мяч |  |
| 91 | Освоение техники ловли и передачи мяча в движении. «Кто дальше бросит», « Метко в цель». | Баскетбольный мяч |  |
| 92 | Знакомство с техникой бросков в цель (кольцо, щит мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча». | Баскетбольный мяч |  |
| 93 | Освоение техники бросков в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча». | Баскетбольный мяч |  |
| 94 | Знакомство с техникой ведения мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй». | Баскетбольный мяч |  |
| 95 | Освоение техники ведения мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй». | Баскетбольный мяч |  |
| 96 | Учимся играть в волейбол.Знакомство с техникой приема и передачи мяча двумя руками. | Волейбольный мяч |  |
| 97 | Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками. | Волейбольный мяч |  |
| 98 | Знакомство с техникой нижней и верхней прямой подачи. | Волейбольный мяч |  |
| 99 | Освоение техники нижней и верхней прямой подачи. | Волейбольный мяч |  |
| 100 | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. | Волейбольный мяч |  |
| 101 | Урок – соревнование. Пионербол. |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)** |  |
| 102 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств на основе комплекса «ГТО». |  |  |