****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 4 класса разработана в соответствии с утвержденным годовым календарным учебным графиком и учебным планом, на основании авторской программы по физической культуре 1-4 классы» авторы Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров («Физическая культура: программа 1-4 классы/ Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров – М.: Вентана-Граф, 2013).

Авторская программа рассчитана 3 часа в неделю, всего 102 ч, рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 105 ч., из них 3ч. – резервных используются на повторение темы: «Подвижные игры с мячом», в соответствии с утвержденным годовым календарным учебным графиком.

Тематическое планирование рабочей программы составлена на основе авторской программы где указано, что тема «Плавание» изучается при наличии бассейна. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы. В связи с этим, при составлении рабочей программы, произведена корректировка авторской программы в плане увеличения количества часов (14ч.) на прохождение темы «Подвижные и спортивные игры».

**Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа).**

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. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 часа).**

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 (2часа).**

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 (4 часа).**

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 нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 часов).**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

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

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

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

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**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 общества; становление гуманистических ценностей 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 развивающимся 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 эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других;

■ 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 принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

■ освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

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

■ 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 (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-видео-и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

■ овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознано строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

■ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

■ готовности слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

■ определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

■ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

■ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и д. р.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

■ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

■ умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

■ формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длинной, массой тела и др.), показателями основных двигательных качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать, 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 течении учебного дня;

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

■ значение физической нагрузки и способы ее 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 и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятиям плаванием);

■ учувствовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

■ выполнять игровые действия в футболе, 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 собственную массу и длину тела;

■ оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Формы контроля:**Методами текущей проверки являются наблюдение, опрос, проверочная беседа.

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

* основам знаний;
* технике владения двигательными действиями;
* способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

2. Физическая культура: программа 1-4 классы/ Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров – М.: Вентана-Граф, 2013.

**тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Практическая часть (практические, лабораторные, контрольные работы, экскурсии и др.) |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре» (4 ч)** |
| 1 | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Техника безопасности |  |
| 2 | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр |  |
| 3 | Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Способы передвижения человека |  |
| 4 | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания |  |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** |
| 5 | закаливание |  |
| 6 | Правильный режим дня |  |
| 7 | Здоровое питание |  |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием****и физической подготовленностью (2 ч)** |
| 8 | Измерение сердечного пульса |  |
| 9 | Оценка состояния дыхательной системы |  |
| **Раздел 4. Физкультурно - оздоровительная деятельность (4 ч)** |
| 10 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток |  |
| 11 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки |  |
| 12 | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения |  |
| 13 | Комплексы упражнения для развития основных двигательных качеств |  |
| **Раздел 5. Спортивно - оздоровительная деятельность (89ч)** |
| ***Легкая атлетика-18 ч.*** |
| 14 | Легкая атлетика. Техника безопасности |  |
| 15 | Беговые упражнения |  |
| 16 | Беговые упражнения |  |
| 17 | Беговые упражнения |  |
| 18 | Беговые упражнения |  |
| 19 | Беговые упражнения |  |
| 20 | Беговые упражнения |  |
| 21 | Высокий старт |  |
| 22 | Прыжки |  |
| 23 | Прыжки |  |
| 24 | Прыжки |  |
| 25 | Прыжки |  |
| 26 | Прыжки |  |
| 27 | Прыжки |  |
| 28 | Метание малого мяча на дальность с разбега |  |
| 29 | Метание малого мяча на дальность с разбега |  |
| 30 | Метание малого мяча на дальность с разбега |  |
| 31 | Метание малого мяча на дальность с разбега |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики -20 ч.*** |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности |  |
| 33 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне |  |
| 34 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне |  |
| 35 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне |  |
| 36 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне |  |
| 37 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях |  |
| 38 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях |  |
| 39 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях |  |
| 40 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях |  |
| 41 | Лазание по канату |  |
| 42 | Лазание по канату |  |
| 43 | Ползание по-пластунски |  |
| 44 | Ползание по-пластунски |  |
| 45 | Кувырок вперед |  |
| 46 | Кувырок вперед |  |
| 47 | Кувырок вперед |  |
| 48 | Кувырок вперед |  |
| 49 | Стойка на лопатках |  |
| 50 | Стойка на лопатках |  |
| 51 | Стойка на лопатках |  |
| ***Лыжная подготовка-17 ч.*** |
| 52 | Лыжная подготовка. Техника безопасности |  |
| 53 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 54 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 55 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 56 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 57 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 58 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 59 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 60 | Подъем способом «полуелочка» |  |
| 61 | Подъем способом «полуелочка» |  |
| 62 | Подъем способом «полуелочка» |  |
| 63 | Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню |  |
| 64 | Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню |  |
| 65 | Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню |  |
| 66 | Спуски в низкой стойке |  |
| 67 | Спуски в низкой стойке |  |
| 68 | Спуски в низкой стойке |  |
| ***Подвижные и спортивные игры 20+14 ч.*** |
| 69 | Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности |  |
| 70 | Правила и элементы игры в волейбол. |  |
| 71 | Элементы игры в волейбол |  |
| 72 | Элементы игры в волейбол |  |
| 73 | Элементы игры в волейбол |  |
| 74 | Элементы игры в волейбол |  |
| 75 | Элементы игры в волейбол |  |
| 76 | Элементы игры в волейбол |  |
| 77 | Элементы игры в волейбол |  |
| 78 | Элементы игры в волейбол |  |
| 79 | Элементы игры в волейбол |  |
| 80 | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока после броска одной рукой о стену |  |
| 81 | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока после броска одной рукой о стену |  |
| 82 | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока после броска одной рукой о стену |  |
| 83 | Правила и элементы игры в баскетбол |  |
| 84 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 85 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 86 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 87 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 88 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 89 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 90 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 91 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 92 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 93 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 94 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 95 | Подвижные игры с мячом |  |
| 96 | Подвижные игры с мячом |  |
| 97 | Подвижные игры с мячом |  |
| 98 | Подвижные игры с мячом |  |
| 99 | Подвижные игры с мячом |  |
| 100 | Подвижные игры с мячом |  |
| 101 | Подвижные игры с мячом |  |
| 102 | Подвижные игры с мячом |  |
| ***Резервные часы-3ч.*** |
| 103 | Повторение темы «Подвижные игры с мячом» |  |
| 104 | Повторение темы «Подвижные игры с мячом» |  |
| 105 | Повторение темы «Подвижные игры с мячом» |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | II | III | IV |
| Всего уроков: 105 |  |  |  |  |

**Поурочное планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Практическая часть теоретическая |
|  |
|  |
| ***Легкая атлетика-20ч.*** |
| 1 | Легкая атлетика. Техника безопасности |  |
| 2 | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Техника безопасности |  |
| 3 | Беговые упражнения |  |
| 4 | Беговые упражнения Техника высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег с преследованием с высокого старта. Развитие выносливости, медленный бег 2 мин. |  |
| 5 | Беговые упражнения |  |
| 6 | Беговые упражнения |  |
| 7 | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр |  |
| 8 | Беговые упражнения Бег на 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места (техника). Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин. |  |
| 9 | Беговые упражнения Учёт техники высокого старта. Техника челночного бега 3х10м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места. Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин. |  |
| 10 | Высокий старт |  |
| 11 | Прыжки Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости, медленный бег до 4 мин. |  |
| 12 | Прыжки Прыжок в длину с разбега – учёт-ГТО. Метание мяча. Развитие выносливости – медленный бег до 5 мин. |  |
| 13 | ПрыжкиМетание малого мяча на дальность с разбега |  |
| 14 | ПрыжкиМетание малого мяча на дальность с разбега |  |
| 15 | ПрыжкиМетание малого мяча на дальность с разбега |  |
| 16 | Прыжки. Метание в вертикальную цель. Развитие физических качеств. |  |
| 17 | Метание малого мяча на дальность с разбега Учет техники метания мяча с места. Развитие выносливости – медленный бег до 5 мин. |  |
| 18 | Метание малого мяча на дальность с разбега |  |
| 19 | . Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с метанием мяча. |  |
| 20 | Развитие выносливости. |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики -23ч.*** |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности |  |
| 22 | Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Способы передвижения человека |  |
| 23 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне |  |
| 24 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне Строевые команды. Группировка, перекаты в группировке вперёд-назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках - повторение. Кувырок назад в группи-ровке. Лазание по канату. |  |
| 25 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне Строевые команды. Группировка, перекаты в группировке вперёд-назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках - повторение. Кувырок назад в группи-ровке. Лазание по канату. |  |
| 26 | Построения. Перестроения, расчеты. Передвижение в колонне. Кувырок вперёд. Кувырок назад в группировке. Равновесие на бревне. |  |
| 27 | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания |  |
| 28 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад в группи-ровке. Мост с помощью и самостоятельно |  |
| 29 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад в группировке. |  |
| 30 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях Мост с помощью и самостоятельно. Равновесие на бревне. |  |
| 31 | Выполнение строевых приемов в усложненных условиях |  |
| 32 | Лазание по канатуЗакаливание организма |  |
| 33 | Лазание по канату |  |
| 34 | Ползание по-пластунски |  |
| 35 | Ползание по-пластунски |  |
| 36 | Кувырок вперед |  |
| 37 | Кувырок впередСтойка на лопатках |  |
| 38 | Кувырок впередСтойка на лопатках |  |
| 39 | Кувырок вперед |  |
| 40 | Стойка на лопаткахСтойка на лопатках |  |
| 41 | Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. |  |
| 42 | Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. |  |
| 43 | Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. |  |
| ***Лыжная подготовка-22ч.*** |
| 44 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Лыжная строевая подготовка. Переноска, укладка и надевание лыж. |  |
| 45 | Одновременный одношажны ход. Скользящий ход. Спуск со склона в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1 км. |  |
| 46 | Измерение сердечного пульса |  |
| 47 | Правильный режим дня |  |
| 48 | Одновременный одношажны ход. Скользящий ход. Спуск со склона в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1 км. |  |
| 49 | Одновременный одношажны ход. . Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции до 1 км. |  |
| 50 | Одновременный одношажны ход. . Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции до 1 км. |  |
| 51 | Оценка состояния дыхательной системы |  |
| 52 | Одновременный одношажны ход. . Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км |  |
| 53 | Попеременный и одно-временныйдвухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км. |  |
| 54 | Здоровое питание |  |
| 55 | Одновременный одношажны ход. |  |
| 56 | Подъем способом «полуелочка» |  |
| 57 | Подъем способом «полуелочка» |  |
| 58 | Подъем способом «полуелочка» |  |
| 59 | Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню |  |
| 60 | Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню |  |
| 61 | Повороты при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню |  |
| 62 | Спуски в низкой стойке |  |
| 63 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток |  |
| 64 | Спуски в низкой стойке |  |
| 65 | Спуски в низкой стойке |  |
| ***Подвижные и спортивные игры 20+17 ч.*** |
| 66 | Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности |  |
| 67 | Правила и элементы игры в волейбол. |  |
| 68 | Элементы игры в волейбол |  |
| 69 | Элементы игры в волейбол |  |
| 70 | Элементы игры в волейбол |  |
| 71 | Элементы игры в волейбол |  |
| 72 | Элементы игры в волейбол |  |
| 73 | Элементы игры в волейбол |  |
| 74 | Элементы игры в волейбол |  |
| 75 | Элементы игры в волейбол |  |
| 76 | Элементы игры в волейбол |  |
| 77 | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока после броска одной рукой о стену |  |
| 78 | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока после броска одной рукой о стену |  |
| 79 | Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока после броска одной рукой о стену |  |
| 80 | Правила и элементы игры в баскетбол |  |
| 81 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 82 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки |  |
| 83 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 84 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 85 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 86 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 87 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 88 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 89 | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения |  |
| 90 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 91 | Комплексы упражнения для развития основных двигательных качеств |  |
| 92 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 93 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 94 | Элементы игры в баскетбол |  |
| 95 | Подвижные игры с мячом |  |
| 96 | Подвижные игры с мячом |  |
| 97 | Подвижные игры с мячом |  |
| 98 | Подвижные игры с мячом |  |
| 99 | Подвижные игры с мячом |  |
| 100 | Подвижные игры с мячом |  |
| 101 | Подвижные игры с мячом |  |
| 102 | Подвижные игры с мячом |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | II | III | IV |
| Всего уроков: 102 |  |  |  |  |