МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»	«Согласовано»	Рассмотрено на заседании
Директор школы	Зам.директора по УВР	Методического объединения
_____/Еремеев А.В./	_____/Хохрякова О.Н./	Протокол № 1
«31» 08 2020год	«31» 08 2020год	«28» 08 2020год

Рабочая учебная программа
Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса)
4 класс
начальное общее образование

(класс, уровень образования)
1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования

(наименование программы)

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу
Седых Светлана Ивановна

2020 год.

(год разработки)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования.

В учебном плане на изучение программы «Физическая культура» в обязательной части учебного плана в 4 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу обучения в 4 классе ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

К концу обучения в 4 классе ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

• планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

• выполнять передвижения на лыжах

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– формирование чувства гордости за свою Родину.

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметные результаты за курс 4 класса:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге ;повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Тематическое планирование по физкультуре 4 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема урока	Контроль	Примечание
1	03.09		Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд.		
2	04.09		Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.		
3	07.09		Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м	контроль	
4	10.09		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега.	контроль	
5	11.09		Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.		
6	14.09		Совершенствование навыка метания теннисного мяча		
7	17.09		Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	контроль	
8	18. 09		Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	контроль	
9	21.09		Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.		
10	24.09		Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
11	25.09		Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
12	28.09		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	контроль	
13	01.10		Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами		
14	02.10		Контроль двигательных качеств:	контроль	

			челночночный бег 3 × 10 м.		
15	05.10		Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».		
16	08.10		Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».		
17	09..10		Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».		
18	12.10		Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).		
19	15.10		Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.		
20	16.10		. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	контроль	
21	19.10		Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.		
22	22.10		Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.		
23	23.10		Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на гимнастической скамейке		
24	02.11		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.		
25	05.11		Совершенствование прыжков через гимнастического козла.		
26	06.11		Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)		
27	09.11		Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	контроль	
28	12.11		Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги,		
29	13.11		Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.		
30	16.11		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса	контроль	

			лежа (девочки) и подтягивания на перекладине(мальчики). Совершенствование кувырков вперед.		
31	19..11		Совершенствование разученных элементов гимнастики .		
32	20.11		Совершенствование лазанья по канату в три приема.		
33	23.11		Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий		
34	29.11		Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.		
35	27.11		Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячом.		
36	30.11		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.		
37	03.12		Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.		
38	04.12		Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска мяча.		
39	07.12		Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол		
40	10.12		Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.		
41	11.12		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	контроль	
42	14.12		Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.		
43	17.12		Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.		
44	18...12		Совершенствование передвижения с ведением мяча - приставными шагами левым и правым боком.		
45	21 12		Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.		
46	24 12		Совершенствование ведения мяча с		

			изменением направления.		
47	25. 12		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	контроль	
48	11.01		Совершенствование ведение и передачи мяча.		
49	14.01		Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом		
50	15.01		Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом		
51	18.01		Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.		
52	21.01		Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.		
53	22.01		Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км .		
54	25.01		Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»		
55	28.01		Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м		
56	29.01		Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции		
57	01 02.		Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.		
58	04.02		Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м		
59	05.02		Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время		
60	08..02		Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж		
61	11.02		Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли		

			волейбольного мяча разными способами в парах		
62	12.02		Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.		
63	15 02		Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.		
64	18.02		Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.		
65	19.02		Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.		
66	22.02		Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером		
67	25.02		Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером		
68	26.02		Совершенствование «стойки волейболиста».		
69	01. 03		Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя прямая подача на расстоянии 5–6 метров от партнера; – прием и передача мяча после подачи партнером		
70	04.03		Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером		
71	05.03		Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола		
72	08.03		Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах		
73	11.03		Развитие внимания, мышления, двигательных		

			качеств посредством волейбольных упражнений.		
74	12. 03		Совершенствование упражнений с элементами волейбола .		
75	15.03		Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе		
76	18.03		Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке.		
77	20.03		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.		
78	01.04		Обучение упражнениям на гимнастической скамейки.		
79	02.04		Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке.		
80	05.04		Совершенствование лазанья по канату в три приема.		
81	08.04		Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке.		
82	09.04		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.		
83	12.04		Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену.		
84	15.04		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	контроль	
85	16.04		Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.		
86	19.04		Развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики		
87	22.04		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	контроль	
88	23.04		Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат).		
89	26.04		Броски набивного мяча из-за головы.		
90	29.04		Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики.		
91	30.04		Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта.		
92	03.05		Челночный бег 3 × 10 метров. Ознакомление со способами закаливания		

			организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).		
93	06.05		Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м		
94	07.05		Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.		
95	08.05		Метание теннисного мяча на дальность.		
96	10 05		Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками .		
97	14.05		Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.		
98	17. 05		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	контроль	
99	20.05		Бег на 60 м		
100	21 05		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	контроль	
101	24.05		Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»		
102	27.05		Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору		