

МБОУ Заборьевская СШ
Демидовского района Смоленской области

Принято
на заседании
пед. совета
Протокол № 1от
«30» августа 2022 г



Рабочая программа

По курсу Физическая культура 4 класс

Количество часов – 102, в неделю – 3 час.

Учебник: Физическая культура 1-4классы: учеб. для общеобразовательных организаций: М.Я.

Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Учитель: Азарнёва Юлия Сергеевна

Заборье, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа (в каждом классе)

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе разработана в соответствии со следующим нормативно-правовым обеспечением:

1. Федерального закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного стандарта среднего общего образования;
3. Авторской программы по физической культуре, авторы - составители М, Я, Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2016.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- осваивать знания о физической культуре и спорте;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- реализовывать принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- расширять межпредметные связи, ориентирующие учителя во время планирования учебного материала на учет задачи по формированию целостного мировоззрения учащихся;

Программа рассчитана на 102 часа.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4 КЛАССЕ

Программа по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол», «Подвижные игры с элементами футбола».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол», «Подвижные игры с элементами баскетбола».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости,

при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змеяка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки и ОФП»

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Модуль 4. Вариативный блок.

Раздел «Волейбол»

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар. Обманные движения. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Бадминтон»

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Упражнения с ракеткой, имитационные удары ракеткой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча ракеткой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Передача и ловля валанчика с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с

предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга. Рекомендуемые игры –городки, баскетбол, футбол.

Тематическое планирование 1-4 классы

№ п/п	Модуль	Раздел	Классы			
			1	2	3	4
•	Спортивные игры	Подвижные игры с элементами баскетбола	10			-
		Баскетбол	-	-	-	22
		Подвижные игры с элементами футбола	10			-
		Футбол	-	-	-	20
		Подвижные игры с элементами волейбола	10			-
•	Гимнастика	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
•	Лёгкая атлетика	Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки и ОФП	24	24	24	24
•	Вариативная часть					
		Волейбол	-	-	-	16
		Бадминтон	-	-	-	8
ИТОГО			99	102	102	102

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник 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 подбор упражнений 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; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- 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;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- 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;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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 и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 4 классов

№ урока	Дата проведения	Название урока
1.	2.09	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в спортивном зале. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.
2.	5.09	Экспресс-тесты. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?
3.	6.09	Основы ходьбы и бега по пресеченной местности
4.	9.09	Комплексное развитие двигательных способностей. Чем отличается спортивная ходьба от бега?
5.	12.09	Высокий старт. Бег 30м.
6.	13.09	Финальное усилие. Специальные беговые упражнения. Эстафеты
7.	16.09	Легкоатлетические эстафеты. История развития физической культуры в XIII-XIX в.в; её роль и значение для подготовки солдат русской армии
8.	19.09	Бег 300м.
9.	20.09	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости
10.	23.09	Прыжок в длину с места.
11.	26.09	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых

		способностей.
12.	27.09	Развитие выносливости. Бег до 800м.
13.	30.09	Гимнастика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики. Влияние гимнастики на укрепление здоровья. Висы и упоры
14.	3.10	Висы и упоры. Строевые упражнения. Какие виды гимнастики вы знаете?
15.	4.10	Висы и упоры. Строевые упражнения.
16.	7.10	Прыжки со скакалкой. Какие упражнения составляют основную гимнастику?
17.	10.10	Упражнения на низкой гимнастической перекладине
18.	11.10	Опорный прыжок (снаряд гимнастический козел).
19.	14.10	Опорный прыжок (снаряд гимнастический козел). Игра «Через холодный ручей»
20.	17.10	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
21.	18.10	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке
22.	21.10	Развитие силы рук, подтягивание на высокой и низкой перекладине
23.	24.10	Лазание по канату. Способы закаливания организма
24.	25.10	Акробатическая комбинация.
25.	28.10	Баскетбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках баскетбола. Влияние спортивных игр на укрепление здоровья.
26.	7.11	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?
27.	8.11	Техника передвижения в защитной стойке
28.	11.11	Техника стоек «высокая, средняя, низкая»
29.	14.11	Ловля мяча, снизу и сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
30.	15.11	Передача мяча. Основные правила игры в баскетбол. Игра «Мяч капитану»
31.	18.11	Ловля и передача мяча двумя от груди стоя на месте. Правила игры
32.	21.11	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей».
33.	22.11	Ловля и передача мяча с отскоком от пола
34.	25.11	Техника поворотов и остановок
35.	28.11	Ведение мяча, правой и левой рукой на месте
36.	29.11	Ведение мяча с переводом с правой на левую перед собой и под ногами на месте
37.	2.12	Ведение мяча, в шаге и в беге.
38.	5.12	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты
39.	6.12	Ведение мяча с изменением высоты отскока
40.	9.12	Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча
41.	12.12	Броски мяча в кольцо двумя снизу
42.	13.12	Броски мяча в кольцо двумя от груди. Контроль развития силовых качеств и точности
43.	16.12	Броски мяча одной от плеча. Игра «Попади в кольцо»
44.	19.12	Эстафеты с ведением, передачей и броском в кольцо
45.	20.12	Броски мяча. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?
46.	23.12	Учебная игра по правилам мини-баскетбола
47.	26.12	Футбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках

		подвижных игр с элементами футбола
48.	27.12	Стойки и перемещения. Игра «К своим флажкам»
49.	30.12	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы
50.	13.01	Удар по неподвижному мячу внутренней и средней частями подъема. Игра «Кто точнее»
51.	16.01	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы
52.	17.01	Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой.
53.	20.01	Остановка мяча бедром. Игра «Охотники и звери»
54.	23.01	Ведение мяча средней и внешней частью подъема
55.	24.01	Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде). Игра «Коршун и цыплята»
56.	27.01	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игра «Кто дальше бросит?»
57.	30.01	Выполнение ударов на точность партнеру.
58.	31.01	Выполнение ударов на точность в ворота. Игра «Точный расчет».
59.	3.02	Обманные движения, отбор мяча
60.	6.02	Правила игры, жесты судей
61.	7.02	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
62.	10.02	Эстафеты с ведением мяча и ударами по мячу
63.	13.02	Передачи мяча различными частями стопы низом в парах
64.	14.02	Остановка опускающегося мяча серединой подъема
65.	17.02	Учебная игра по правилам мини-футбола
66.	20.02	Учебная игра с заданием
67.	21.02	Волейбол. Инструктаж по мерам безопасности на уроках волейбола. Стойки волейболиста.
68.	24.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой? Игра «Пятнашки»
69.	27.02	Передача мяча сверху двумя руками над собой
70.	28.02	Передача мяча сверху двумя руками у стены.
71.	3.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах
72.	6.03	Прием мяча снизу. Какие перемещения применяются в волейболе?
73.	7.03	Передача мяча двумя снизу. Правила игры.
74.	10.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3м
75.	13.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3м
76.	14.03	Эстафеты с волейбольным мячом
77.	17.03	20.03 Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-4м. Контроль
78.	20.03	Передача мяча сверху двумя руками через сетку
79.	21.03	Верхняя подача мяча у стены
80.	24.04	Верхняя подача мяча через сетку с расстояния 3м
81.	4.04	Эстафеты с большими и малыми мячами
82.	7.04	Игра «Пионербол» с элементами волейбола
83.	10.04	Игра «Пионербол» с элементами волейбола
84.	11.04	Бадминтон. Инструктаж по мерам безопасности на уроках бадминтона. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнения
85.	14.04	История и правила игры
86.	17.04	Обучение стойкам и перемещениям в нападении. Игра «Пустое место»
87.	18.04	Обучение стойкам и перемещениям в защите. Игра «Третий

		лишний»
88.	21.04	Обучение технике подачи снизу открытой стороной ракетки. Игра «Метко в цель»
89.	24.04	Обучение технике удара сверху открытой стороной ракетки
90.	25.04	Техника подачи снизу и удара сверху открытой стороной ракетки.
91.	28.04	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в спортивном зале. Преодоление препятствий
92.	5.05	Переменный бег. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?
93.	8.05	Бег на средние дистанции
94.	12.05	Спринтерский бег. Бег 30м.
95.	15.05	Высокий старт. Бег 300м.
96.	16.05	Развитие силовых способностей и прыгучести
97.	19.05	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.
98.	22.05	Прыжок в длину с места.
99.	23.05	Бег по пересеченной местности 1 км.
100.	26.05	Промежуточная аттестация.
101.	29.05	Метание мяча на дальность
102.	30.05	Итоговый урок