

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Управление образования Атяшевского муниципального района
МБОУ "Большеманадышская средняя школа"

Рассмотрена и одобрена
на заседании ШМО
Руководитель методического
объединения

Пушкин О.А. Пушкина
« 29 » 08 2023г

« Согласовано »
Заместитель директора
по УВР

Жадяева В.А. Жадяева
« 30 » 08 2023г

« Утверждаю »
Директор МБОУ
« Большеманадышская
средняя школа »
Сюваев Н.А. Сюваев
« 31 » 08 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2132138)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Составитель: **О.А. Пушкина**
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы (М.: Просвещение).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования, приказа Минобрнауки России от 26.11.2010 года №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373, приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2001 года №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373, и приложения к письму МО и НУР от 17.01.2012 года №01-23/ 101.
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Приказа Минобрнауки РФ от 03.06. 2008 года № 164 « О внесении изменений в ФКГОС РФ от 05.03.2004 года № 1089»
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2007);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ и МБОУ «Большеманадышская средняя школа» всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется **68** часов (2 часа в неделю, **34** учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Планируемые результаты освоения учебного предмета на 4 класс.

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 гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- 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; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

К концу обучения в 4 классе ученик 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, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
 - выполнять передвижения на лыжах

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное

поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

□ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Тематическое планирование.

Название раздела	Количество часов
Легкая атлетика	18
Гимнастика с элементами акробатики	16
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	16
Итого	68

Содержание учебного предмета, курса.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Содержание раздела «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания;

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, положение «Моста» из исходного положения лежа на спине, акробатическую комбинацию, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках;

по разделу «Легкая атлетика»- техника высокого старта, техника метания малого мяча на дальность, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 3*10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на точность;

по разделу «Лыжная подготовка»- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры»- давать пас руками и ногами, выполнять передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками, выполнение нижней прямой и нижней боковой подачи мяча, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, прыжок с двух шагов, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки- дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки ногами», «Белые медведи», «Волк во рву» и др., играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

Подвижные игры: На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Удочка», «Мяч в туннеле», «Белочка защитница», «Горячая Линия», «Будь осторожен».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вызов номеров», «Вышибалы», «Волк во рву», «Белые медведи».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Подними предмет», «Накаты», «Смелее с горки!», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее взойдет в гору».

Народные игры: «Горелки», «Мороз - Красный нос», «У медведя во бору», «Колодец», «Маю - май», «Золотые ворота».

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Описание учебно – методического обеспечения образовательного процесса:

Литература для учителя

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс; В.И. Лях; 2009 год
2. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» ВАКО 2007 год.
3. Левина С.А. «Физкультминутки» Волгоград 2009 год.
4. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс/ Сост А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2013 .- 48с.. – (Рабочие программы)
5. Интернет- ресурсы: <http://spo.1september.ru/>-газета «Спорт в школе»; [http://www.k-uroky.ru / loa/ 153- к уроку физическая культура](http://www.k-uroky.ru/loa/153-к_уроку_физическая_культура).

Литература для учащихся

Физическая культура. 1- 4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.- 13-е изд.- М: Просвещение, 2012

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов Тема урока	Количес тво часов	Планируемые образовательные результаты учащихся	Дата		Примечание
				по плану	по факту	
1 Четверть						
Легкая атлетика +Подвижные игры (18 Часов)						
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. П\И «К своим флажкам!».	1	Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении под команды учителя. Знать разновидности ходьбы, бега. Знать правила П\И «К своим флажкам!».	04.09		
2	Строевые упражнения. ОРУ. Беговые упражнения. Техника челночного бега. П\И«К своим флажкам!».	1	Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику челночного бега. Знать правила , уметь играть в подвижную игру «К своим флажкам»	06.09		
3	Строевые упражнения. ОРУ.	1	Уметь выполнять беговые упражнения.	11.09		
4	Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш». Тестирование челночного бега 3x10м.	1	Знать выполнение команд «старт», «финиш». Уметь выполнять челночный бег.	13.09		
5	Беговые упражнения. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять беговые упражнения.	18.09		

6	Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»	1	Знать технику выполнения высокого и низкого старта, финиширования. Знать правила уметь играть в П/И «Третий лишний»	20.09		
7	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Техника бега на дистанцию 30-60м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику выполнения бега на дистанции 30-60м. Знать правила уметь играть в П/И «Третий лишний»	25.09		
8	Строевые и беговые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 1 км. П/И «Караси и щука»	1	Уметь выполнять беговые упражнения. Знать технику выполнения бега на дистанции 1 км. Знать правила уметь играть в П/И «Караси и щука»	27.09		
9	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять беговые упражнения.	02.10		
10	Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»	1	Уметь выполнять бег на дистанции 30м.60м. Знать правила уметь играть в П/И «День-ночь»	04.10		
11	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно.	09.10		
12	Беговые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки,500м – мальчики. Тестирование.	1	Уметь выполнять беговые упражнения. Уметь выполнять бег на выносливость.	11.10		
13	Уметь выполнять беговые упражнения. Беговые упражнения.	1	Уметь выполнять беговые упражнения.	16.10		
14	Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»	1	Знать технику метания малого мяча на дальность.	18.10		

			Знать правила и уметь играть в П/И «Вышибалы»			
15	Строевые упражнения. ОРУ.	1	Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно.	23.10		
16	Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	Уметь выполнять метания малого мяча на дальность во время тестирования.	25.10		
17	Тестирование бега на дистанции 1км. Строевые упражнения. Беговые упражнения.	1	Уметь выполнять бег на выносливость на дистанции 1 км.	06.11		
18	Эстафеты.	1	Уметь выполнять беговые упражнения.	08.11		
2 Четверть Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)						
19	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	13.11		
20	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения.	15.11		
21	Техника выполнения кувырка вперед. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Знать технику выполнения кувырка вперед. Уметь выполнять наклон вперед стоя на гимнастической скамье.	20.11		
22	Координация движений. Строевые упражнения.	1	Строевые упражнения.	22.11		
23	Техника выполнения кувырка назад. Кувырок вперед в комбинации.	1	Знать технику выполнения кувырка назад.	27.11		

24	ОРУ в движении и на месте, на координацию движений. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения.	29.11		
25	Техника выполнения прыжка на мостик в упоре. Кувырок назад в комбинации.	1	Знать технику выполнения прыжка на мостике в упоре. Уметь выполнять кувырок назад.	04.12		
26	ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения.	06.12		
27	Техника выполнения прыжка с места.	1	Знать технику выполнения прыжка с места.	11.12		
28	Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять ОРУ на координацию движений, строевые упражнения.	13.12		
29	Полоса препятствий с залезанием, перелазанием .	1	Уметь проходить полосу препятствий.	18.12		
30	ОРУ. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка на скакалке. П/И «Удочка»	1	Знать технику выполнения прыжка на скакалке. Знать правила и уметь играть в П/И «Удочку»	20.12		
31	Техника выполнения прыжка на скакалке. П/И «Удочка»	1	Знать технику выполнения прыжка на скакалке	25.12		
32	Тестирование прыжка на скакалке. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять прыжок на скакалке на тестировании.	27.12		
33	Техника выполнения колесо.	1	Знать технику выполнения упражнения колесо.			
34	Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	1	Уметь выполнять эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.			

3 Четверть**Лыжная подготовка (18 часов)**

35	Техника безопасность на уроках по лыжной подготовке. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения торможения «плугом». Ходьба на лыжах 3 круга.	1	Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать технику выполнения торможения «плугом» .			
36	Лыжная строевая подготовка. Техника Попеременного двушажного хода. Попеременный двушажный ход 3 круга.	1	Знать технику выполнения попеременного двушажного хода.			
37	Попеременный двушажный ход 3 круга.	1	Знать технику выполнения попеременного двушажного хода.			
38	Лыжная строевая подготовка.	1	Техника выполнения одновременного одношажного хода.			
39	Техника одновременного одношажного хода. П/И «Кто дальше проскользит»	1	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Знать правила и уметь играть в П/И «Кто дальше проскользит»			
40	Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота переступанием в движении.	1	Знать технику выполнения поворота переступанием в движении. Знать правила и уметь играть в П/И «Веер»			
41	Одновременный одношажный ход 3 круга . П/И «Веер»	1	Знать правила и уметь играть в П/И «Веер»			
42	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка.	1	Знать технику выполнения конькового хода.			
43	Техника выполнения конькового хода. П/И «Быстрый лыжник»	1	Знать технику выполнения конькового хода.			

44	Лыжная строевая подготовка. Попеременный двушажный ход. Дистанция до 2,5 км	1	Уметь выполнять Попеременный двушажный ход на дистанции 2,5км.			
45	Попеременный двушажный ход. Дистанция до 2,5 км	1	Уметь выполнять Попеременный двушажный ход на дистанции 2,5км.			
46	Ору. Лыжная строевая подготовка. П/И «Кто дальше проскользит?»	1	Знать правила и уметь играть в П/И «Кто дальше проскользит»			
47	Техника торможение упором. П/И «Кто дальше проскользит?»	1	Знать технику выполнения торможение упором.			
48	Лыжная подготовка к эстафете.	1	Уметь играть в эстафеты на лыжах.			
49	Техника поворота с переступанием в движении. Эстафеты.	1	Знать технику выполнения. поворота с переступанием в движении.			
50	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка.	1	Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя.			
51	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1	Уметь играть в эстафеты на лыжах.			
52	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. П/И Накаты», «Быстрый лыжник»	1	Знать правила и уметь играть в П/И «Накаты», «Быстрый лыжник».			

4 Четверть

Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)

53	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. Эстафеты с изучением техники выполнения ведения и передачи мяча. Игра «Школа мяча»	1	Знать технику безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. Знать технику выполнения ведения и передачи мяча.			
----	--	---	--	--	--	--

54	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	Знать технику выполнения ведения и передачи мяча.			
55	Техника выполнения подъема туловища из положения лежа.	1	Знать технику выполнения подъема туловища из положения лежа.			
56	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	1	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.			
57	Изучение правил игры «пионербол»	1	Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»			
58	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять беговые упражнения. Знать правила игры ,выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»			
59	ОРУ в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег до 3 мин. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь выполнять бег до 3 минут. Знать правила игры «Пионербол»			
60	Эстафеты. Строевые упражнения. Изучение игры «пионербол»	1	Уметь играть в эстафеты. Знать правила игры «Пионербол»			
61	Бег до 6 минут. Строевые упражнения. Изучение игры «пионербол»	1	Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег до 6 минут.			
62	Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Изучение игры «пионербол»	1	Знать технику выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Знать правила игры, выполнение броска, подачи, передачи мяча «Пионербол»			

63	Выполнения прыжка в длину с 3-х шагов. Продолжаем изучение игры «пионербол»	1	Знать технику выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.			
64	Тестирование прыжка в длину с 3-х шагов. Продолжаем изучение игры «пионербол»	1	Знать технику выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.			
65	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	Осваивать технику метания малого мяча в цель.			
66	Прыжки в длину с места.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.			
67	Эстафеты с прыжками	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.			
68	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1	Умение контролировать скорость при беге.			