

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

Согласовано

Методический Совет

МБОУ СОШ пос.Первое Мая

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено

Директор школы

_____ Вьюнова Н.В.

Приказ № 37 от 30. 08. 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

в 4 классе

Разработал

Спирин Валерий Геннадьевич

2021г

Ожидаемые результаты формирования УУД

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Планируемые результаты изучения учебной программы

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча

- разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
-

• **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,2	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	130
	Метание в цель	4	4
	Метание на дальность	27	18
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 X 10 м, с	8,6	9,1

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 11 ч

Ходьба и бег

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструкция по ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. встречная эстафета. Бег на скорость 30, 60 м. круговая эстафета.

Прыжки

Прыжок в длину с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.

Метание

Метание теннисного мяча с места на дальность, точность и заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча.

Подвижные игры 18 ч

Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.

Подвижные игры с элементами баскетбола 20 ч

Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.

Эстафеты. ОРУ. Подвижные игры на развитие координационных способностей.

Ведение мяча на месте с изменением направления и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Лыжная подготовка 14ч

Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «лесенкой». Торможение «плугом».

Прохождение дистанции 2км.

Гимнастика 22 ч

Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии

ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!»,

«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.

Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.

Висы.

ОРУ с предметами. Вис с завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты.

Подвижные игра на развитие силовых способностей.

На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.

Опорный прыжок, лазание.

ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Кроссовая подготовка 6 ч

Бег по пересеченной местности

Равномерный бег 5-8 минут, Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м. ходьба - 100), (бег – 90 м. ходьба - 90), (бег – 100 м. ходьба - 80), преодоление малых препятствий. ОРУ. Комплексы упражнений на развитие выносливости.

Кросс по пересеченной местности 1 км. Подвижные игры на развитие выносливости.

Легкая атлетика 11 ч

Ходьба и бег

Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Эмоции и их регулирование в процессе выполнения физических упражнений.

Прыжки

Прыжок в длину способом, согнув ноги. Тройной прыжок с места. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.

Метание

Метание теннисного мяча с места на дальность, точность и заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча. Бросок мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Календарно-тематический планирование

Основные виды учебной деятельности учащихся

Бег, ходьба, прыжки, метание (легкоатлетические упражнения)

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.

Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Гимнастика с элементами акробатики

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности
Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждая появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Подвижные игры

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Лёгкая атлетика-11ч			
1.	Ходьба с заданием. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Инструкция по ТБ.	1		
2.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		
3.	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Невод».	1		
4.	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Невод».	1		
5.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде».	1		
6.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
7.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
8.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель	1		
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность .Бросок набивного мяча. Игра «Невод»	1		

10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель	1		
11.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность .Бросок набивного мяча. Игра «Невод»	1		
	Подвижные игры-18ч			
12.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		
13.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		
14.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами.	1		
15.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами.	1		
16.	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами.	1		
17.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами».	1		
18.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами».	1		
19.	ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты «веревочка под ногами».	1		
20.	ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами».	1		
21.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
22.	ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
23.	ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
24.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами».	1		
25.	ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты «веревочка под ногами».	1		
26.	ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты «Веревочка под ногами».	1		

27.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
28.	ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
29.	ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		
	Подвижные игры с элементами баскетбола-20ч			
30.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
31.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте Игра «Гонка мячей по кругу»..	1		
32.	Ведение мяча на месте с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
33.	Ловля и передача мяча в движении Эстафеты.	1		
34.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1		
35.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты	1		
36.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	1		
37.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». Мини-баскетбол.	1		
38.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1		
39.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
40.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1		
41.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
42.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Мини-баскетбол.	1		
43.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра	1		

	в мини-баскетбол.			
44.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1		
45.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
46.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Мини-баскетбол.	1		
47.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
48.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1		
49.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
	Лыжная подготовка-14ч			
50.	ТБ и правила поведения на занятиях	1		
51.	Подбор инвентаря, экипировка лыжника	1		
52.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км	1		
53.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км	1		
54.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км	1		
55.	Прохождение дистанции 2км без учёта времени	1		
56.	Подъём в гору «лесенкой». Дистанция 2км	1		
57.	Подъём в гору «лесенкой». Дистанция 2км	1		
58.	Торможение «плугом». Дистанция 2км	1		
59.	Торможение «плугом». Дистанция 2км	1		
60.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		
61.	Совершенствование горнолыжной техники	1		
62.	Прохождение дистанции 2км на результат	1		

63.	Совершенствование изученных элементов лыжной подготовки	1		
Гимнастика-22ч				
64.	Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад. Инструктаж по ТБ.	1		
65.	Строевые упражнения. Мост. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось».	1		
66.	Строевые упражнения. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось».	1		
67.	Строевые упражнения. Мост. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось».	1		
68.	Строевые упражнения. Мост. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось».	1		
69.	Строевые упражнения. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось».	1		
70.	Строевые упражнения. Мост. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось».	1		
71.	Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1		
72.	Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1		
73.	Висы на гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля».	1		
74.	Висы на гимнастической стенке, подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		
75.	Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1		
76.	Висы на гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля».	1		
77.	Висы на гимнастической стенке, подтягивание в висе. Игра «Посадка картофеля».	1		

78.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		
79.	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		
80.	Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.	1		
81.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		
82.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		
83.	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		
84.	Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.	1		
85.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		
	Кроссовая подготовка-6ч			
86.	Равномерный бег 5 минут, Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м. ходьба - 100)	1		
87.	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м. ходьба - 100) Игра «Салки на марше».	1		
88.	Равномерный бег 7 минут, Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м. ходьба - 90) Игра «День и ночь».	1		
89.	Равномерный бег 8 минут, Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) Игра «На буксире».	1		
90.	Равномерный бег 8 минут, Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба) Игра «На буксире».	1		
91.	Кросс 1 км по пересеченной местности .Игра «Охотники и зайцы».	1		
	Лёгкая атлетика-11ч			

92.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши»..	1		
93.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1		
94.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1		
95.	Прыжок в длину . Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
96.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1		
97.	Прыжок в длину . Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
98.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1		
99.	Бросок теннисного мяча с места на дальность, на точность .Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод	1		
100.	Бросок теннисного мяча с места на дальность, на точность .Бросок набивного мяча. Игра «Невод	1		
101.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1		
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1		
	ИТОГО	102		