

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

Протокол № 1  
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

  
«25» 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Физическая культура 2-4 класс**  
**УМК «Начальная школа 21 век»**

Количество часов: 2-4 классы -102 часа

Составители: Столярова С.С., Пустовалова Е.В., Фольк Е.М., Калинина М.И., Агачева Д.И.,  
Каирова Д.М. Адышова Г.Н.

Астрахань

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 3-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2016.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 года), авторской программы по физическому воспитанию автор Т.В. Петрова, «Вента-Граф», Москва – 2016 года.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В. Петровой, «Вента-Граф», Москва 2016 год .

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре.

### Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
  - расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
  - формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
  - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
  - формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.
- Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.
- Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

## Место предмета в учебном плане

**Обязательная часть** учебного плана начального общего образования определяет:

- состав учебных предметов обязательных предметных областей и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.

- общие характеристики, цели и **задачи** учебных предметов, курсов, дисциплин начального общего образования, предусмотренные

Предмет изучается в 3 – 4 классах – 3 часа в неделю:

-всего в год во 3 – 4 классах – 102 часов.

### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

Программы и учебники для обучающихся 3- 4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

#### **Требования к качеству освоения программного материала.**

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

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.



**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**Содержание учебного предмета.****Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

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

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: ловля и передача волейбольного мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами ( сверху, сбоку, снизу, от груди).

### **Планируемые результаты усвоения учебного предмета.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3- 4 классов должны:

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, ловкости и выносливости в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

### **Материально-техническое обеспечение, учебно- методическое сопровождение**

**Учебно-методические пособия и рекомендации:**

1.Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 3-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2016

2.«Физическая культура» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 3-4 классы .В. Петрова, Ю.А. Копылов и др.: М. изд.центр «Вентана-Граф» 2016г.

Журнал «Физическая культура в школе»

3.Бревно напольное (3м).

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая (2м;4м).

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Коврики: гимнастические, массажные.

Кегли.Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Лента финишная.

Рулетка измерительная.

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Футбол.

Шахматы с доской.Шашки ( с доской).

## Примерное календарно – тематическое планирование «Физическая культура» 2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>1 четверть (27 ч)</b>		
1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Олимпийские игры.	1	
2	Одежда для занятия различными физическими упражнениями.	1	
3	Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики.	1	
4	Построение в шеренгу, в колонну по одному.	1	
5	Повороты направо, налево, кругом.	1	
6	Обучение ходьбе в игровой форме. Игра « <i>Не попадись</i> ».	1	
7	Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1	
8	Передвижение в колонне по одному.	1	
9	<b>Инструктаж по ТБ.</b> при беге, метаниях и прыжках. Обучение бегу в игровой манере. Игра « <i>Охотники и зайцы</i> ».	1	
10	Бег в среднем темпе.	1	
11	Бег с ускорением.	1	
12	<b>Инструктаж по ТБ</b> Бег с максимальной скоростью.	1	
13	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	
14	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1	

15	Беговые эстафеты на скорость.	1	
16	<b>Инструктаж по ТБ</b> Челночный бег.	1	
17	Челночный бег 3×10 м.	1	
18	Закрепление навыков ходьбы и бега. Игра «Горелки», «Не урони шарик».	1	
19	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1	
20	<b>Инструктаж по ТБ</b> Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.	1	
21	Кроссовый бег 1 км.	1	
22	Развитие внимания, умение действовать по сигналу. Игра «С кочки на кочку»	1	
23	Развитие ловкости, координации движения, опорно-двигательного аппарата. Игра «Кот и мышка».	1	
24	ОРУ Чередование ходьбы и бега.	1	
25	<b>Инструктаж по ТБ</b> Прыжки со скакалкой.	1	
26	Игры со скакалкой «Кто дальше», «Рыбак и рыбки».	1	
27	Прыжки со скакалкой за 10 сек	1	
	<b>2 четверть (21 ч)</b>		
28(1)	Развитие силовых качеств и выносливости. Игра «Перетягивание каната».	1	
29(2)	Обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге. Игра «Гусеницы».	1	
30(3)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Виды прыжков. Упражнения для развития быстроты движений.	1	
31(4)	Развитие основных видов движения (прыжки в длину с места). Игра «Из обруча в обруч».	1	
32(5)	Прыжки в длину с места	1	

33(6)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Прыжки в длину с разбега.	1	
34-35 (7-8)	Прыжки в длину с разбега	2	
36(9)	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	
37(10)	Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
38(11)	Развитие внимания, умения реагировать на сигнал. Игра « <i>Фигуры</i> »,	1	
39(12)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Эстафета « <i>Смена сторон</i> », « <i>Вызов номеров</i> ».	1	
40(13)	Развитие быстроты реакции, силовой выносливости. Игра « <i>Дедушка-рожок</i> ».	1	
41(14)	Скелет и мышцы человека. Осанка.	1	
42(15)	Оценка правильности осанки. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	
43(16)	Развитие ловкости и глазомера. Игра « <i>Охотники и утки</i> ».	1	
44(17)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Метание мяча вверх двумя руками. Метание мяча вперёд одной рукой.	1	
45(18)	Метание мяча двумя руками от груди. Метание мяча двумя руками из-за головы.	1	
46(19)	Метание мяча снизу двумя руками снизу. Игры с мячом « <i>Змейка</i> », « <i>не урони мяч</i> ».	1	
47(20)	Развитие координационных способностей. Игра « <i>Попади в обруч</i> ».	1	
48(21)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	1	
	<b>3 четверть (30 ч)</b>		
49-50 (1-2)	Игры с метанием мяча на дальность « <i>Кто дальше</i> ».	2	

51(3)	Метание мяча на дальность	1	
52(4)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Упражнения, направленные на развитие координации движений	1	
53(5)	Строевые упражнения. Разминку в движении.	1	
54(6)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Подвижная игра «Салки», подвижные игры.	1	
55(7)	Профилактика нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	
56(8)	Развитие координации движений и ловкости. Игра «Гуси-лебеди».	1	
57(9)	Режим дня.	1	
58(10)	Правила закаливания.	1	
59 (11)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Развитие ловкости, быстроты, оперативного мышления. Игра «Вышибала»	1	
60 (12)	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	
61(13)- 62(14)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Группировка. Перекаты в группировке	1	
63-65 (15-17)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Кувырок вперёд.	3	
66-69 (22-24)	Развитие скоростных качеств, внимания, ловкости. Игра «Свободное место».	3	
70-72 (25-27)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Разновидности ходьбы. Ходьба на полусогнутых ногах. Ходьба в приседе.	3	
73-74	Разновидности ходьбы. Ходьба на носках. Ходьба широким шагом. Ходьба с высоким подниманием в колене.	3	



(28-30)			
	<b>4 четверть (24 ч.)</b>		
75(1)-76(2)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Развитие координации движения, ловкости Игры « <i>Караси и щука</i> », <i>Кружева</i> ».	2	
77(3)	Отжимание в упоре на гимнастической скамейке.	1	
78(4)-79(5)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Отжимание в упоре лёжа.	2	
80(6)-81(7)	Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50 – 60 см.)	2	
82(8)-83(9)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Подтягивание на высокой перекладине.	2	
84-85 (10-11)	Подтягивание на низкой перекладине.	2	
86-87 (12-13)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Подтягивание в висе (в висе лёжа) .	2	
88-89 (14-15)	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. Игра « <i>Смени место</i> »	2	
90-91 (16-17)	Поднимание туловища из положения лёжа.	2	
92-93 (18-19)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Поднимание туловища из положения лёжа.	2	
94(20)	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	
95(21)	<b>Инструктаж по ТБ</b> Игры с лазанием и перелазанием « <i>Альпинисты</i> ».	1	

96(22)	Стопа человека. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1	
100-101 (22-23)	Игра «Пионербол».	2	
102(24)	Итоговый урок. Игровые эстафеты.	1	

**Примерное календарно–тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс**

№	Тема	Кол-во часов	
<b>1 четверть (27 ч.)</b>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях лёгкой атлетикой. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
3	Связь физической культуры с военной деятельностью	1	
4	Физическая культура народов разных стран. <b>Инструктаж по ТБ</b>	1	
5-6	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. <b>Инструктаж по ТБ.</b> «Подвижные игры народов Поволжья»	2	
7	Основные двигательные качества человека	1	
8	Правильное питание	1	
9	Правильное питание. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
10	Правила личной гигиены	1	
11	Измерение длины и массы тела		
12	Подвижная игра «Рыбачок и рыбки» <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
13	Оценка основных двигательных качеств	1	
14	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
15	«У медведя во бору» русская-народная игра	1	
16	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
17	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	
18	Игра «Зайцы в огороде»	1	
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. <b>Инструктаж по ТБ.</b>		
20	«Игры народов Поволжья»	1	
<i>Лёгкая атлетика (13 ч)</i>			
21	Занимаемся бегом. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	

22	Беговые упражнения на короткие дистанции.	1	
23	Бег на короткие дистанции (10 м) <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
24	Бег на короткие дистанции (30 м)	1	
25	<b>«Экскурсия на стадион»</b>	1	
26	Бег на короткие дистанции (60 м)	1	
27	Бег на выносливость до 1 км. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
	<b>2 четверть (21 ч)</b>		
28	Бег на выносливость до 1 км.	1	
29	Бег с высоким подниманием бедра	1	
30	Высокий старт.Бег с ускорением. <b>Инструктаж по ТБ</b>	1	
31	Бег с равномерной скоростью.	1	
32	Челночный бег 3x10м. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
33	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	1	
	<i><b>Гимнастика с основами акробатики (37 ч)</b></i>		
34	Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями.	1	
35	Акробатические упражнения.	1	
36	Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны).	1	
37	Строевые упражнения приёмы	1	
38	Лазание по гимнастической стенке разными способами. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
39	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд)	1	
40	Акробатическая комбинация. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
41	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).	1	
42	Лазание по канату. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
43	Ползание по-пластунски.	1	
44	Кувырок вперёд. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
45	Стойка на лопатках. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
46	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
47	Лазанье и перелезание. <b>Инструктаж по ТБ.Тест.</b>	1	
48	Лазание по канату. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
	<b>3 четверть (30 ч)</b>		
49	Лазание по канату.	1	
50	Упражнения в равновесии. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
51	Упражнения в висе, в упоре.	1	
52	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	

53	Лазание по канату. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
54	Полоса препятствий.	1	
55	Утренняя гимнастика. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
56	Упражнения в висе, в упоре	1	
57	Упражнения в висе, в упоре	1	
58	Лазание по гимнастической стенке разными способами. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
59	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	
60	Упражнения в равновесии. <b>Инструктаж по ТБ</b>	1	
61	Ползание по-пластунски.	1	
62	Ползание по-пластунски.	1	
63	Лазанье и перелезание. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
64	Лазанье и перелезание.	1	
65	Полоса препятствий. Отжимания. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
66	Полоса препятствий. Отжимания.	1	
67	Акробатика. Лазание по канату <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
68	Акробатика. Лазание по канату	1	
69	Полоса препятствий. Отжимания. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
70	Полоса препятствий. Отжимания.	1	
	<i>Подвижные и спортивные игры (27 ч)</i>		
71	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу» <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
72	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
73	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки»	1	
74	Ведение мяча на месте.	1	
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»	1	
76	<b>Подвижные игры на воздухе.</b>	1	
77	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.	1	
78	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
	<b>4 четверть (24 ч)</b>		
79	Бросок мяча в щит. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
80	Бросок мяча в щит.	1	
81	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1	
82	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
83	Игра «Перестрелка». Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).	1	
84	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1	

85	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
86	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
87	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»	1	
88	Ловля и передача мяча на месте.	1	
89	Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка» <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
90	Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1	
91	Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»	1	
92	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
93	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка».	1	
94	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1	
95	Игра с элементами баскетбола «Два капитана». <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
96	Бег с изменением направления.	1	
97	Подвижные игры.	1	
	<i>Лёгкая атлетика (5 ч)</i>		
98	Прыжки в длину с места Прыжки в высоту способом «перешагивания». <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
99	Метания малого мяча. Учёт бега 30 м с высокого старта.	1	
100	Тестирование на гибкость: наклон вперёд. Метание мяча на дальность и в цель. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
101	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия. Подтягивание в висе лёжа, согнувшись.	1	
102	Обобщение изученного в 3 классе	1	

## Примерное календарно–тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 4 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата
	<b>Знание о физической культуре (4ч)</b>		
1.	<b>Вводный инструктаж по ТБ</b> на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	
2.	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег.	1	
3.	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3 x 10. Тестирование челночного бега.	1	
4.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1	
	<b>Организация здорового образа жизни (3ч)</b>		
5.	Массаж.	1	
6.	Профилактика утомления. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
7.	Оздоровительные формы занятий.	1	
	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>		
8.	Измерение сердечного пульса.	1	
9.	Оценка состояния дыхательной системы.	1	
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)</b>		
10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	
11.	Физические упражнения для физкультминуток.	1	
12.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	
13.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</b>		
	<i>Лёгкая атлетика (15ч)</i>		
14.	Встречная эстафета. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
15.	Бег на скорость (30м).	1	
16.	Бег на скорость (60 м). <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
17.	Круговая эстафета.	1	
18.	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	
19.	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	
20.	Кросс (1 км)	1	
21.	Беговые упражнения. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
22.	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	

23.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	
24.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
25.	Тройной прыжок с места. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
26.	Прыжок в длину с места.	1	
27.	Прыжок в длину с разбега.	1	
	<b>2 четверть (21ч)</b>	1	
28.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики (20ч)</b>		
29.	<b>Инструктаж по ТБ</b> . Кувырок вперед.	1	
30.	2-3 кувырка вперед слитно.	1	
31.	Стойка на лопатках.	1	
32.	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1	
33.	Мост из положения лежа.	1	
34.	Мост из положения стоя с помощью.	1	
35.	Кувырок назад.	1	
36.	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	
37.	Акробатическая комбинация.	1	
38.	Вис , вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
39.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висте.	1	
40.	Подтягивания в висте. <b>Инструктаж по ТБ</b> .	1	
41.	Лазание по канату в три приема.	1	
42.	Перелезание через препятствие.	1	
43.	Опорный прыжок на горку матов.	1	
44.	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	
45.	Опорный прыжок ноги врозь через козла. <b>Инструктаж по ТБ</b> .	1	
46.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	1	
47.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м.	1	
48.	Комбинация на бревне. <b>Инструктаж по ТБ</b> .	1	
49.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
51.	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	
52.	Ведение мяча на месте с низким отскоком. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
53.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
54.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	
55.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	



56.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
57.	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	
58.	Тактические действия в защите и нападении.	1	
59.	Игра в мини-баскетбол. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
60.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1	
61.	Передача мяча подброшенного партнером.	1	
62.	Передачи у стены. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
63.	Передача в парах.	1	
64.	Прием снизу двумя руками. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
65.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	
66.	Передачи в парах через сетку.	1	
67.	Нижняя прямая подача в стену .	1	
68.	Нижняя прямая подача с расстояния 5м.	1	
69.	Двухсторонняя игра. <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
70.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	
71.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	
72.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	
73.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	
74.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». <b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	
75.	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	
76.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	
77.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	
78.	Прыжок в длину с места.	1	
79.	Подвижные игры на основе баскетбола.ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.		
80.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	
81.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. <b>Инструктаж по ТБ .</b>	1	
82.	Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
83.	Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
84.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. <b>Инструктаж по ТБ .</b>	1	
85.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	
86.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы . Игра «Салки на марше».	1	

87.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1	
88.	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1	
89.	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1	
90.	Равномерный бег 10 мин. 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» <b>Инструктаж по ТБ</b> .	1	
92.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	
93.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	
94.	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	
95.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	
96.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1	
97.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. <b>Инструктаж по ТБ</b> .	1	
98.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1	
99.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	
100.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	
101.	Подвижные игры. <b>Инструктаж по ТБ</b> .	1	
102.	Подвижные игры.	1	