

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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 в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
- 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;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр: *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1 четверть (27ч.) Легкая атлетика (12ч.)		
1	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ
2	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».
3	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
4	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
5	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
6	Прыжки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.
7	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
8	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
9	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
11	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей

12	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
Подвижные игры (15ч.)		
13	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
18	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
19	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
20	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
21	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
22	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
23	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
24	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
25	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств
26	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств
27	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств

11 четверть (21ч.)**Гимнастика (18ч.)**

28	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ
29	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей..
30	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»
31	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.
32	Акробатика. Строевые упражнения	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.
33	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках Игра «Что изменилось?»
34	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
35	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
36	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Развитие силовых качеств
37	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты.
38	Висы. Строевые упражнения	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты Развитие силовых качеств

39	Висы. Строевые упражнения	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
40	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
41	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.)		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

3 четверть (30ч.)
Лыжная подготовка (20ч.)

49	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бег по пересеченной местности	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.
50	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.
51	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.
52	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Подвижные игры с элементами футбола	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.
53	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
54	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
55	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Бег по пересеченной местности	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
56	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
57	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
58	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

59	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.
60	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.
61	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
62	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Ходьба и бег	Поворот переступанием с движением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
63	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
64	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Ходьба и бег	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
65	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Акробатика. Строевые упражнения	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.
66	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Ходьба и бег	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.
67	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Метание	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
68	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: элементы пионербола	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
Гимнастика (4ч.)		
69	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.
70	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.

71	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов.
72	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.)		
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
75	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».
76	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».
77	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
78	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
4 четверть (24ч.) Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч.)		
79	Подвижные игры с элементами футбола	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
80	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». Челночный бег.
81	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол». Прыжок в длину с места.
82	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». Бег.

83	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».Бег.Прыжки.
84	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».Бег.Прыжки.
85	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, игра в «мини.Бег.Прыжки.
86	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини футбол».Метание.
87	Подвижные игры с элементами футбола	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».Бег.Метание.
Легкая атлетика (15ч.)		
88	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.Метание.
89	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.Метание.
90	Ходьба и бег	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.Метание.
91	Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
92	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.Бег.
93	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.Бег.
94	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей Бег.
95	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
96	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
97	Метание	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств

98	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
99	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
100	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
101	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
102	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости