

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
23.04.2019 года № 6

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.

приказ от 25.04.2019 года № 84-ОД

Рабочая программа
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 4-го класса

Составитель: Урманова О.Н.-учитель начальных классов

с.Б.Сорокино

2019 год

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре в 4-м классе

К концу обучения в 4 классе обучающиеся

- получают первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- приобретут навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, равновесие, гибкость), в том числе показатели подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных вфск «гто»

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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 физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок

назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Лёгкая атлетика	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов	1

28 ч.	ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости.	
	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости	2
	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости.	3
	ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин.	4
	ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин	5
	Совершенствование навыков бега. Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность	6
	Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяч. ГТО	7
	Челночный бег 3x10 м. Чередование ходьбы и бега. Освоение навыков прыжков	8
	Челночный бег 3x10 м. Чередование ходьбы и бега. Освоение навыков прыжков	9
	Совершенствование навыков бега и прыжков. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	10
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание. Прыжки в длину с места.	11
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание. Прыжки в длину с места. ГТО	12
	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Смена сторон».	13
	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 м. Эстафета «Смена сторон».	14
	Бег с ускорением. Бег 30 м. Круговая эстафета.	15
	Бег с ускорением. Бег 30 м. Круговая эстафета.	16
	Прыжки через длинную скакалку. Метание вдаль. 6 мин- бег.	17
	Прыжки через длинную скакалку. Метание вдаль. 6 мин - бег.	18
	Беговые упражнения на короткие дистанции	19
	Бег на короткие дистанции. ГТО	20
	Бег с равномерной скоростью	21
	Бег с изменением направления	22
	Бег на выносливость(до 1 км)	23
	Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением	24
	Прыжок в длину с места	25
	Прыжок в длину с места	26
	Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	27

	Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	28
Гимнастика 14 ч.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построения и перестроения. Строевые упражнения	29
	Строевые упражнения(перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). Акробатические упражнения.	30
	Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения.	31
	Развитие силовых и координационных способностей. Освоение висов и упоров. Лазание по гимнастической стенке	32
	Развитие силовых и координационных способностей. Освоение висов и упоров. Лазание по гимнастической стенке	33
	Развитие силовых и координационных способностей. Освоение висов и упоров. Лазание по гимнастической стенке	34
	Перекат назад. Стойка на лопатках	35
	Перекат назад. Стойка на лопатках	36
	Кувырок вперёд	37
	Кувырок вперёд	38
	Лазание по гимнастической скамейке разными способами	39
	Лазание по гимнастической скамейке разными способами	40
	Перестроения. Подтягивание. Сгибание рук в висе лёжа.	41
	Перестроения. Подтягивание. Сгибание рук в висе лёжа.	42
Лыжная подготовка 18 ч.	ПТБ при занятиях лыжами. Правила хранения лыж	43
	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	44
	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	45
	Размыкание в шеренге приставными шагами. Скользящий шаг с палками. Дистанция 1 км	46
	Размыкание в шеренге приставными шагами. Скользящий шаг с палками	47
	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5	48

	км	
	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км	49
	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Торможение. Дистанция 1-1,5 км.	50
	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Торможение. Дистанция 1-1,5 км.	51
	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подготовка к прохождению дистанции 1 км с учётом времени	52
	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Прохождению дистанции 1 км с учётом времени	53
	Передвижение на лыжах разными способами.	54
	Передвижение на лыжах разными способами.	55
	Передвижение на лыжах разными способами.	56
	Спуски с пологих склонов	57
	Торможение "Плугом"	58
	Подъём на пологий склон способом "Лесенка"	59
	Зачётный урок	60
Подвижные игры 31 ч.	Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей.	61
	Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей.ГТО	62
	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Эстафеты.	63
	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Эстафеты.	64
	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры "Пятнашки", "Гонка мячей"	65
	Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	66
	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	67
	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-	68

силовых качеств.	
Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	69
Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	70
Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	71
Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	72
Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	73
Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	74
Ловля и передача мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему".	75
ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра "Гонка мячей"	76
Ведение мяча с изменением направления. Игра "Подвижная цель"	77
Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом	78
ОРУ. Бросок мяча в щит. Игра"Мяч соседу"	79
ОРУ. Бросок в кольцо. Эстафеиа "Передача мячей в колоннах"	80
ОРУ. Бросок в кольцо. Игра с элементами баскетбола "Два капитана"	81
ОРУ.Ловля и передача мяча на месте. Игра "Перестрелка"	82
ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящем у"	83
ОРУ в движении. Игры "Пустое место", "Белые медведи".	84
ОРУ. Игры: "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафеты.	85
Закрепление и совершенствование навыков бега. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	86
Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры: «Пустое место», «Быстро по местам»	87
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры:«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	88
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	89
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Игры: «Мяч водящему», «Мяч в корзину».	90

	Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Игры: «Играй, играй мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Попади в обруч».	91
Спортивные игры. Знания о физической культуре 11 ч.	Метание мяча на дальность (ГТО) Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	92
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	93
	Прыжок в высоту с прямого разбега. (ГТО) Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	94
	Прыжок в длину с места (ГТО) Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	95
	Прыжок в длину с разбега (ГТО) Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». История развития физической культуры и первых соревнований.	96
	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. (ГТО). Ведение мяча, удар по мячу. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	97
	Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	98
	Челночный бег 3X10м. (ГТО). Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол»	99
	Бег с ускорением 30м. (ГТО). Ведение мяча, удар по мячу. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	100

	Прыжки в длину.(ГТО). Совершенствование игры « Пионербол». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	101
	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.Измерение пульса	102