

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
протокол №1 от 28.08.2020 года



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
Сальникова В.В.
Приказ №103/4-02 от 31.08 2020г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 4 класса
на 2020/ 2021 уч. г.**

**Составитель:
Дюжинская Т.В., учитель
начальных классов**

с. Б.Сорокино
2020 г.

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура в начальной школе

Личностные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка 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"
- 4) формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 5) развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 7) 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.

Предметные:

- 1) формирование первоначальных представлений 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка 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).

К концу обучения в 4 классе обучающиеся:

- получат 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

I Знания о физической культуре, о нормативах комплекса ГТО

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. 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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств: выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *Тестирование наклона вперед из положения стоя*

II Способы физкультурной деятельности. Выполнение норматива комплекса ГТО

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). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *Бег на 30м на результат*

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. Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *тестирование бега 30 м с высокого старта.*

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

III Спортивно-оздоровительная деятельность. Выполнение норматива комплекса ГТО

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *Тестирование подъема туловища из положения лежа (30 сек)*

Акробатические: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное комбинации. Пример: 1) положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой, кувырок вперед в упор на руки, в упор присев; 2) 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 вперед. 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 вперед ноги.

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.

Легкая 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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м.*

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Разучить беговую разминку с мешочками. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *тестирование бега на 60 м с высокого старта.*

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *тестирование метания малого мяча на дальность.*

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики, на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры разных народов

IV Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторить беговую разминку. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: *тестирование челночного бега 3*10*

Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Знания о физической культуре	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i>	1
	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей. <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</i>	2
	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления и скорости. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	3
	ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. <i>История развития физической культуры и первых соревнований.</i>	4
	ПТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. <i>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Тестирование наклона вперед из положения стоя</i>	5
Способы физической деятельности. Выполнение норматива комплекса ГТО	Совершенствование навыков бега. Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Метание малого мяча на дальность.	6
	Развитие выносливости. Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча.	7
	Челночный бег 3x10 м. Чередование ходьбы и бега. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Освоение навыков прыжков.	8
	Челночный бег 3x10 м. Чередование ходьбы и бега. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Метание. Прыжки в длину с места.	12
	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Смена сторон».	13

	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 м. Эстафета Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): «Смена сторон»	14
	Бег с ускорением. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 30 м	15
	Бег с ускорением. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 30 м.	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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 30 м.	20
	Бег с равномерной скоростью	21
	Бег с изменением направления	22
	Бег на выносливость (до 1 км) Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Бег 1000 м.	23
	Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением	24
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Прыжок в длину с места	25
	Прыжок в длину с места Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	26
	Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	27
	Прыжок в высоту способом "Перешагивание"	28
Спортивно-оздоровительная деятельность. Выполнение норматива комплекса ГТО	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
	Развитие силовых и координационных способностей. Освоение висов и упоров. Лазание по гимнастической стенке	

Перекаат назад. Стойка на лопатках	35
Перекаат 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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <i>Тестирование подъема туловища из положения лежа</i>	41
Перестроения. Подтягивание. Сгибание рук в висе лёжа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Сгибание рук в висе лёжа.	42
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 км	48
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
Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей.	61

Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <i>Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м.</i>	62
Развитие способности к ориентированию в пространстве. Эстафеты.	63
Развитие способности к ориентированию в пространстве. Эстафеты.	64
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	65
Подвижные игры "Пятнашки", "Гонка мячей"	
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-силовых качеств.	68
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

Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	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
	Метание мяча на дальность 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.	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. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	94
	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом».	95
	Прыжок в длину с разбега Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	96
	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <i>тестирование метания малого мяча на дальность.</i>	97
	Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол».	98
	Челночный бег 3X10м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО): <i>тестирование челночного бега 3*10</i>	99
	Бег с ускорением 30м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Ведение мяча, удар по мячу	100
	Прыжки в длину Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол» Измерение пульса	101
Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): <i>тестирование бега на 60 м с высокого старта</i>	102	

