

<p>Рассмотрено на заседании ШМС <u>Бойко</u> /Бойко К.Т./</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2022г.</p>	<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета.</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2022г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ.</p> <p>Директор МАОУ ООШ с. Комсомольское <u>Е.С.Тимукина</u></p> <p>Приказ № 172 от 30.08.2022г.</p>
---	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебной дисциплине  
**« Физическая культура »**  
1- 4 классы  
на 2022 – 2023 учебный год

## **1. Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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».

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	итого	99	102	102	102

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах
-

## 2.Уровень физической подготовленности

### 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### 3.Содержание курса

#### 1 класс

##### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

##### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

##### Физическое совершенствование

###### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

###### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

###### **Лыжные гонки**

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

###### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физической культуры деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **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 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».

### ***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:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*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 по физической культуре 1 класс.

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата		Примечание
		план	факт	
<b>I четверть Лёгкая атлетика</b>				
1	Требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий			Экскурсия
2	Ходьба. Урок – путешествие			Урок – путешествие
3	Сочетание различных видов ходьбы. Спортивный калейдоскоп			Спортивный марафон
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. «Пятнашки»			Спортивный марафон
5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». «Два мороза»			Спортивный марафон
6	Урок – игра. Ориентирование в пространстве. «Прыгающие воробушки»			Урок – игра
7	Урок – игра Челночный бег. «Воробьи и вороны»			Урок – игра
8	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега.			Спортивный марафон
9	Подвижные игры во время прогулок			Подвижные игры по выбору учащихся
10	Эстафета. Бег с ускорением.			Урок – игра
11	Урок-игра.			Спортивный марафон
12	Спортивный марафон. Совершенствование навыков бега. «Пятнашки»			Эстафеты
13	Эстафеты с мячами.			Эстафеты
14	Эстафета. Прыжок в длину с места			Урок – игра
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «К своим флажкам», «Два мороза»			Урок – игра
16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Точный расчёт», «Метко в цель»			Урок – игра
17	Урок – путешествие «Упражнения на внимание».			Урок – игра

18	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». «Охотники и утки»				Спортивный калейдоскоп
19	Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»				Урок - игра
20	Подвижные игры развитие скоростных способностей, способностей на ориентирование в пространстве. «Пятнашки», «Заяц без логова»				Урок – игра
21	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.				Урок – игра
22	Игры на развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»				Урок- игра.
23	Игры на закрепление и совершенствование в прыжках. «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». Прыжки в длину.				Эстафета
24	Игры на ориентирование в пространстве. Челночный бег.				Урок -игра
25	Игры на развитие навыков бега. Бег с ускорением 30 м. «Краски»				
26	Игры на свежем воздухе по выбору учащихся на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.				
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>					
27	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на право			
28	2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты налево			
29	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры. Повороты налево.			
30	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры. Повороты кругом.			
31	5	Перекаты.			
32	6	Разновидности перекатов.			
33	7	Перекаты в группировке лёжа на животе.			

34	8	Техника выполнения кувырка вперед.			
35	9	Кувырок вперед			
36	10	Стойка на лопатках согнув ноги.			
37	11	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.			
38	12	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.			
39	13	Вис на согнутых руках.			
40	14	Лазанье и по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.			
41	15	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.			
42	16	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.			
43	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.			
44	18	Перелезание через гимнастического козла.			
45	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.			
46	20	Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.			
47	21	Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком			
48	22	Приставные шаги			
49	23	Шаг галопа в сторону.			

Шчетверть Лыжная подготовка					
50	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке.			
51	2	Требование к экипировке лыжника.			
52	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.			
53	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж.			
54	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж			
55	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.			
56	7	Ступающий шаг с палками и без палок			
57	8	Ступающий шаг с палками и без палок			
58	9	Скользкий шаг с палками и без палок.			
59	10	Скользкий шаг с палками и без палок			
60	11	Повороты переступанием.			
61	12	Подъемы и спуски под уклон.			
62	13	Скользкий шаг с палками.			
63	14	Подъемы и спуски с небольших склонов.			
64	15	Подъемы и спуски с небольших склонов.			
65	16	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.			
66	17	Подъемы и спуски с небольших склонов.			
67	18	Передвижение на лыжах скользящим шагом 700 метров			
68	19	Подъемы и спуски с небольших склонов.			
69	20	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000 метров			
70	21	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1200 метров			
71	22	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров			

72	23	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров			
73	24	Подъёмы и спуски с небольших склонов.			
74	25	Подъёмы и спуски с небольших склонов.			
75	26	<b>Контроль.</b> Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1500 м.			
76	27	Свободное передвижение на лыжах			
77	28	Свободное передвижение на лыжах			
		<b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>			
78	1	Перекаты.			
79	2	Разновидности перекатов.			
80	3	Перекаты в группировке лёжа на животе.			
81	4	Кувырок вперёд. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев			
82	5	<b>Контроль</b> наклона вперёд. Подвижные игры			
83	6	<b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.			
84	7	<b>. Легкая атлетика</b> <b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .			
85	8	.			
		<b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры			
86	9	<b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры			
87	10	<b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.			
88	11	<b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры			
89	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.			
90	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.			

91	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением			
92	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко –тактические действия в лапте.			
93	16	Прыжки через скакалку. Лапта.			
94	17	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.			
95	18	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние			
96	19	Метание на дальность отскока от пола и от стены. <b>Контроль.</b> Игры по выбору			
97	20	Метание в горизонтальную и вертикальную цель			
98	21	<b>Контроль.</b> Лапта			
99	22	. Лапта.			

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе**

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата		Д/з
		план	факт	
<b>I четверть Лёгкая атлетика</b>				
1	Техника безопасности во время занятий. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.			д/з Равномерный бег
2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.			д/з Равномерный бег
3	Обычный бег, бег с изменением направления движения.«Пятнашки» Личная гигиена.			д/з Равномерный бег,с.47 учебник
4	Бег с преодолением препятствий.«Два мороза» Осанка.			д/з Равномерный бег, уч. с.25
5	Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.			д/з Равномерный бег
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Лапта. Правила игры. Поддачи и удары и битой			д/з Равномерный бег
7	Эстафета. Бег с ускорением. Закаливание.			д/з Равномерный бег, с.52 учебн.
8	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта			д/з Равномерный бег
9	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.			д/з подтягивание
10	Эстафета с мячами			д/з подтягивание
11	Прыжок в длину с разбега «Воробьи и вороны».			д/з подтягивание
12	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.			д/з подтягивание
13	. Прыжок в длину с места Эстафета.			д/з подтягивание
14	<b>Тестирование</b> прыжка в длину с места. «К своим флажкам», «Два мороза»			д/з подтягивание
15	<b>Тестирование</b> подтягивания. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.«Точный расчёт», «Метко в цель»			д/з подтягивание
16	. <b>Тестирование</b> подъём туловища. Метание на заданное расстояние Лапта. Приёмы и передачи.			прыжки через скакалку за 10 сек
17	<b>Тестирование</b> бег 30 метров. «Охотники и утки»			прыжки через скакалку за 10 сек
18	<b>Тестирование</b> бега на выносливость Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.			прыжки через скакалку за 10 сек

19	Тестированиенаклона вперед. Метание на дальность отскока. «Пятнашки», «Заяц без логова»				прыжки через скакалку за 10 сек
20	Тестированиечелночногобега.«Зайцы в огороде», «Лисы и куры»				прыжки через скакалку за 10 сек
21	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.				прыжки через скакалку за 10 сек
22	Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.				прыжки через скакалку за 10 сек
23	Лапта. Техничко- тактические действия.				прыжки через скакалку за 10 сек
24	Лапта. Техничко- тактические действия.				прыжки через скакалку за 10 сек
25	Игры на свежем воздухе по выбору учащихся на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.				прыжки через скакалку за 10 сек
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>					
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на месте.			Приседание на одной, наклон вперед
27	2	Стойка на лопатках согнув ноги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.			Приседание на одной
28	3	Стойка на лопатках согнув ноги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			Приседание на одной
29	4	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону.			Приседание на одной
30	5	Из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев. .Органы пищеварения.			С.66 учебник.
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.			наклон вперед
32	7	Кувырок вперед			наклон вперед
33	8	Равновесие. Равновесие на одной. Пережаты в группировке лёжа на животе			наклон вперед
34	9	Висы и упоры. В висе поднимание прямых ног и согнутых ног.			наклон вперед
35	10	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.			наклон вперед

36	11	Вис на согнутых руках..Считалочка. «Третий лишний», «Ноги на весу»			Прыжки в длину с места. С.135-137 считалочка
37	12	Лазанье по наклонной скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.			Прыжки в длину с места
38	13	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.			Прыжки в длину с места
39	14	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.			Прыжки в длину с места
40	15	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.			Прыжки в длину с места
41	16	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.			Прыжки в длину с места
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.			Прыжки в длину с места
43	18	Перелезание через гимнастического козла.			Прыжки в длину с места
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.			Прыжки в длину с места
45	20	Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.			Прыжки в длину с места
46	21	Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком			Прыжки в длину с места
47	22	Приставные шаги			Прыжки в длину с места
48	23	Шаг галопа в сторону.			Прыжки в длину с места
<b>Шчетверть Лыжная подготовка</b>					
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий.			Ходьба на лыжах, подъем прямых ног ви.п. лежа

		Переноска и надевание лыж.			
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах,
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.			С.91 учебник.
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж			Ходьба на лыжах,
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.			Ходьба на лыжах,
55	7	Ступающий шаг с палками и без палок./Акробатика./			С.153-156 учеб.
56	8	Ступающий шаг с палками и без палок/Акробатика./			Ходьба на лыжах,
57	9	Скользящий шаг с палками и без палок./Акробатика./			Ходьба на лыжах,
58	10	Скользящий шаг с палками и без палок/Акробатика./			Прыжки через скакалку
59	11	Повороты переступанием./Акробатика./			Прыжки через скакалку
60	12	Подъемы и спуски под уклон./Акробатика./			Прыжки через скакалку
61	13	Скользящий шаг с палками./Акробатика./			Прыжки через скакалку
62	14	Подъемы и спуски с небольших склонов./Акробатика./			Прыжки через скакалку
63	15	Повороты переступанием./Акробатика./			Прыжки через скакалку
64	16	Передвижение на лыжах /Акробатика./			Прыжки через скакалку
65	17	Повороты переступанием./Акробатика./			Прыжки через скакалку
66	18	Подъемы и спуски с небольших склонов. /Акробатика./			Прыжки через скакалку
67	19	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров./Акробатика./			Прыжки через скакалку
68	20	Подъемы и спуски с небольших склонов./Акробатика./			Прыжки через скакалку
69	21	Передвижение на лыжах скользящим шагом 700 метров/Акробатика./			Подъем туловища

70	22	Подъёмы и спуски с небольших склонов./Акробатика./			Подъём туловища
71	23	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1000 метров./Акробатика./			Подъём туловища
72	24	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1200 метров./Акробатика./			Подъём туловища
73	25	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров./Акробатика./			Подъём туловища
74	26	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1500 метров./Акробатика./			Подъём туловища
75	27	Подъёмы и спуски с небольших склонов./Акробатика./			Подъём туловища
76	28	Подъёмы и спуски с небольших склонов./Акробатика./			Подъём туловища
77	29	<b>Контроль.</b> Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1500 м. /Акробатика./			Подъём туловища
78	30	Свободное передвижение на лыжах			Подъём туловища
79	31	Свободное передвижение на лыжах			Подъём туловища
		<b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>			
80	1	Перекаты.			Наклон вперед
81	2	Разновидности перекатов.			Наклон вперед
82	3	Перекаты в группировке лёжа на животе.			Наклон вперед
83	4	Кувырок вперёд. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев			Наклон вперед
84	5	<b>Контроль</b> наклона вперёд. Подвижные игры			Наклон вперед
85	6	<b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.			Наклон вперед
86	7	<b>. Легкая атлетика</b> <b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .			Наклон вперед
87	8	<b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры			Наклон вперед
88	9	<b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры			Наклон вперёд
89	10	<b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.			Д/з Бег на месте.

90	11	<b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры			Д/з Бег на месте
91	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.			Д/з Бег на месте
92	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.			Д/з Бег на месте
93	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением			Д/з Бег на месте
94	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техники – тактические действия в лапте.			Д/з прыжки через скакалку за 10 сек
95	16	Прыжки через скакалку. Лапта.			прыжки через скакалку за 10 сек
96	17	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.			прыжки через скакалку за 10 сек
97	18	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние			прыжки через скакалку за 10 сек
98	19	Метание на дальность отскока от пола и от стены. <b>Контроль.</b> Игры по выбору			прыжки через скакалку за 10 сек
99	20	Метание в горизонтальную и вертикальную цель			прыжки через скакалку за 10 сек
100	21	Лапта. Подачи и удары. Бег с ускорением.			прыжки через скакалку за 10 сек
101	22	<b>Контроль.</b> Лапта.			прыжки через скакалку за 10 сек
102	23	Лапта.			Режим дня на каникулах

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата		Д/з
		план	факт	
<b>I четверть Лёгкая атлетика</b>				
1	Требования на уроках физической культуры. Техника безопасности во время занятий	4.09		д/з прыжки ч/з скакалку за 10 сек
2	Ходьба. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.	5.09		д/з прыжки ч/з скакалку за 10 сек
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Бег на 30 м с высокого старта	5.09		д/з прыжки ч/з скакалку за 10 сек
4	Соревнование в беге на 30 м с высокого старта Обычный бег, бег с изменением направления движения. Личная гигиена.	11.09		д/з прыжки ч/з скакалку за 10 сек
5	Техника челночного бега Бег с преодолением препятствий. Осанка.	12.09		д/з, уч. с.25
6	Тестирование челночного бега на 3x10 м Прыжок в длину с разбега.	12.09		д/з прыжки ч/з скакалку за 10 сек
7	Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Равномерный медленный бег до 6 мин. Лапта. Правила игры. Подачи и удары и битой	18.09		д/з прыжки ч/з скакалку за 10 сек
8	Эстафета. Бег с ускорением на расстояние от 20 - 30 м Закаливание.	19.09		с.52 учебник
9	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта	19.09		д/з приседание на одной
10	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.	25.09		д/з приседание на одной
11	Эстафета с мячами	26.09		д/з приседание на одной
12	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия.	26.09		д/з приседание на одной
13	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	30.09		д/з приседание на одной
14	. Прыжок в длину с места Эстафета.	2.10		Д/з сгибание рук в упоре лежа

15	<b>Тестирование</b> прыжка в длину с места.		3.10		Д/з сгибание рук в упоре лежа
16	<b>Тестирование</b> подтягивания. Совершенствование метаний на дальность и точность. Гандбол.		3.10		Д/з сгибание рук в упоре лежа
17	<b>.Тестирование</b> подъём туловища Метание на заданное расстояние Лапта. Приёмы и передачи.		9.10		Д/з сгибание рук в упоре лежа
18	<b>Тестирование</b> бег 30 метров. Гандбол.		10.10		Д/з сгибание рук в упоре лежа
19	<b>Тестирование</b> бега на выносливость Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.		10.10		Д/з наклон вперёд
20	<b>Тестирование</b> наклона вперед Метание на дальность отскока. «Перестрелка»		16.10		Д/з наклон вперёд
21	<b>Тестирование</b> челночногобега«Волк во рву»		17.10		Д/з наклон вперёд
22	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.		17.10		Д/з наклон вперёд
23	.Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.		23.10		Д/з наклон вперёд
24	Лапта. Техничко - тактические действия.		24.10		Д/з наклон вперёд
25	Лапта. Техничко- тактические действия.		24.10		Д/з наклон вперёд
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>					
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте.	6.11		Д/з «велосипед»
27	2	Стойка на лопатках согнув ноги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.	7.11.		Д/з «велосипед»
28	3	Передвижение по диагонали. Стойка на лопатках . Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	7.11		Д/з «велосипед»
29	4	Перестроение из одной шеренги в три. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. «Мост» из положения лёжа на спине.	13.11		Д/з «велосипед»

30	5	Перестроение из одной колонны в три в движении. «Мост» из положения лёжа на спине. Органы пищеварения.	14.11		Д/з «велосипед»
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.	14.11		Д/з «велосипед»
32	7	. 2-3 кувырка вперед.	20.11		Д/з «велосипед»
33	8	2-3 кувырка вперед. Равновесие Ходьба приставными шагами по скамейке.	21.11		Д/з «велосипед»
34	9	Кувырок назад. Висы и упоры.. Вис на согнутых руках согнув ноги.	21.11		Д/з «велосипед»
35	10	Кувырок назад. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	27.11		Д/з «велосипед»
36	11	«Мост» с помощью и самостоятельно. Вис на согнутых руках. Поднимание ног в виси.	28.11		Д/з «велосипед»
37	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	28.11		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой
38	13	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лёжа, подтягиваясь руками	4.12		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой
39	14	Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	5.12		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой
40	15	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	5.12		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой
41	16	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	11.12		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	12.12		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой
43	18	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла.	12.12		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	18.12		Из п.л. на спине, коснуться ногами пола за головой

45	20	Перешагивание через мячи. Повороты прыжком на 90 градусов 180 градусов на гимнастической скамейке.стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	19.12		Д/з наклон вперед
46	21	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах	19.12		Д/з наклон вперед
47	22	Приставные шаги	25.12		Д/з наклон вперед
48	23	Шаг галопа в сторону в парах.	26.12		Д/з наклон вперед
<b>Шчетверть Лыжная подготовка</b>					
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	15.01		Ходьба на лыжах
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	16.01		Ходьба на лыжах
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	16.01		Ходьба на лыжах,
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.	22.01		С.91 учебник.
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж	23.01		Ходьба на лыжах,
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	23.01		Ходьба на лыжах,
55	7	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика./	29.01		С.153-156 учеб.
56	8	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика./	30.01		Ходьба на лыжах,
57	9	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика./	30.01		Ходьба на лыжах,
58	10	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика./	5.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
59	11	Повороты переступанием в движении./Акробатика./	6.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
60	12	Подъем « лесенкой» и спуски с пологих склонов./Акробатика./	6.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
61	13	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика./	12.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать

62	14	Подъёмы «ёлочкой» и спуски с пологих склонов./Акробатика./	13.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
63	15	Повороты переступанием в движении./Акробатика./	13.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
64	16	Передвижение на лыжах до 2,5 км./Акробатика./	19.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
65	17	Повороты переступанием в движении./Акробатика./	20.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
66	18	Подъёмы и спуски с небольших склонов./Акробатика./	20.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
67	19	Передвижение на лыжах до 2,5 км./Акробатика./	26.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
68	20	Подъёмы и спуски с небольших склонов./Акробатика./	27.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
69	21	Передвижение на лыжах до 2,5 км./Акробатика./	27.02		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
70	22	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов./Акробатика./	4.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
71	23	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика./	5.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
72	24	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика./	5.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
73	25	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика./	11.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
74	26	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика./	12.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
75	27	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов/Акробатика./	12.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
76	28	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика./	18.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
77	29	<b>Контроль.</b> Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов/Акробатика./	19.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
78	30	Свободное катание	19.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин
79	31	Свободное катание	25.03		Упор присев, упор лежа, упор присев за 1 мин

<b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>					
80	1	Перекаты. Кувырок вперёд	8.04		Подъём туловища за 1 мин
81	2	Разновидности перекатов. Кувырок назад	9.04		Подъём туловища за 1 мин
82	3	Перекаты в группировке лёжа на животе. «Мост»	9.04		Подъём туловища за 1 мин
83	4	Акробатическая комбинация.	15.04		Подъём туловища за 1 мин
84	5	<b>Контроль</b> наклона вперёд. Подвижные игры	16.04		Подъём туловища за 1 мин
85	6	<b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.	16.04		Подъём туловища за 1 мин
86	7	<b>Легкая атлетика</b> <b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .	22.04		Подъём туловища за 1 мин
87	8	<b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры	23.04		Подъём туловища за 1 мин
88	9	<b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры	23.04		Подъём туловища за 1 мин
89	10	<b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.	29.04		Подъём туловища за 1 мин
90	11	<b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры	30.04		Подъём туловища за 1 мин
91	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.	30.04		Подъём туловища за 1 мин
92	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.	6.05		Приседание за 35 сек
93	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением	7.05		Приседание за 35 сек
94	15	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техника – тактические действия в лапте.	7.05		Приседание за 35 сек
95	16	Прыжки через скакалку. Лапта.	13.05		Приседание за 35 сек
96	17	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки через набивные мячи, по разметкам.	14.05		Приседание за 35 сек
97	18	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении	14.05		Приседание за 35 сек

		метания на дальность и заданное расстояние			
98	19	Метание на дальность отскока от пола и от стены	19.05		прыжки через скакалку за 10 сек
99	20	<b>Контроль.</b> Игры по выбору Метание в горизонтальную и вертикальную цель	20.05		прыжки через скакалку за 10 сек
100	21	<b>Контроль.</b> Игры по выбору. Лапта. Подачи и удары. Бег с ускорением.	21.05		прыжки через скакалку за 10 сек
101	22	<b>Контроль</b> Лапта.	27.05		прыжки через скакалку за 10 сек
102	23	Игры по выбору	30.05		Режим дня на каникулах



## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата		Д/з
		план	факт	
<b>I четверть Лёгкая атлетика</b>				
1	Требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий	4.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек
2	Ходьба. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.	5.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Бег на 30 м с высокого старта	5.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек
4	Бег 60 м с ускорением, с изменением скорости. Равномерный бег до 6 мин. Личная гигиена.	11.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек с.47 учебник
5	Бег 60 м с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы Техника челночного бега. Осанка.	12.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек уч. с.25
6	Тестирование челночного бега на 3x10 м .Прыжок в длину с разбега.	12.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек
7	Круговая эстафета. Равномерный медленный бег до 6 мин. Лапта. Правила игры. Подачи и удары и битой	18.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек
8	Встречная эстафета (20 - 30 м)Закаливание.	19.09		д/з с.52 учебник
9	Кросс по слабопересечённой местности. Лапта	19.09		д/з прыжки через скакалку за 15 сек
10	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Лапта.	25.09		д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая одной рукой
11	Эстафета с прыжками на одной.	26.09		д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая одной рукой
12	Прыжок в длину с разбега. Лапта. Техничко – тактические действия.	26.09		д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая одной рукой
13	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	30.09		д/з приседание на левой, на правой ноге, помогая одной рукой

14	. Прыжок в длину с места. Эстафета.		2.10		Выпрыгивание из упора присев вверх
15	<b>Тестирование</b> прыжка в длину с места.		3.10		Выпрыгивание из упора присев вверх
16	<b>Тестирование</b> подтягивания. Совершенствование метаний на дальность и точность. Гандбол.		3.10		Выпрыгивание из упора присев вверх
17	. <b>Тестирование</b> подъём туловища. Метание на заданное расстояние Лапта. Приёмы и передачи.		9.10		Выпрыгивание из упора присев вверх
18	<b>Тестирование</b> бег 30 метров. Гандбол.		10.10		Выпрыгивание из упора присев вверх
19	<b>Тестирование</b> бега на выносливость. Метание на дальность и точность. Передача мяча в лапте.		10.10		Сгибание рук в упоре лежа
20	<b>Тестирование</b> наклона вперед. Метание на дальность отскока.«Перестрелка»		16.10		Сгибание рук в упоре лежа
21	<b>Тестирование</b> челночногобега«Волк во рву»		17.10		Сгибание рук в упоре лежа
22	Эстафета на закрепление и совершенствование бега, прыжка, метания.		17.10		Сгибание рук в упоре лежа
23	Лапта. Удары битой. Бег с ускорением.		23.10		Сгибание рук в упоре лежа
24	Лапта. Техничко - тактические действия.		24.10		Сгибание рук в упоре лежа
25	Лапта. Техничко- тактические действия.		24.10		Сгибание рук в упоре лежа
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики</b>					
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте.	6.11		наклон вперед
27	2	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой.	7.11.		наклон вперед
28	3	Передвижение по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Перекаты в группировке с последующей опорой за руками за головой	7.11		наклон вперед

29	4	Перестроение из одной шеренги в три. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. «Мост» из положения лёжа на спине.	13.11		наклон вперед
30	5	Перестроение из одной колонны в три в движении. «Мост» из положения лёжа на спине. Органы пищеварения.	14.11		наклон вперед
31	6	Техника выполнения кувырка вперед.	14.11		Упоры
32	7	. 2-3 кувырка вперед.	20.11		Упоры
33	8	2-3 кувырка вперед. Равновесие. Ходьба приставными шагами по скамейке.	21.11		Упоры
34	9	Кувырок назад. Висы и упоры..Вис на согнутых руках согнув ноги.	21.11		Упоры
35	10	Кувырок назад.На гимнастической стенке вис прогнувшись.	27.11		Упоры
36	11	«Мост» с помощью и самостоятельно.Вис на согнутых руках. Поднимание ног в висе.	28.11		Упоры
37	12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	28.11		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
38	13	Лазанье по гимнастической стенке.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лёжа, подтягиваясь руками	4.12		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
39	14	Лазанье по гимнастической стенке.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	5.12		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
40	15	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	5.12		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
41	16	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	11.12		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать
42	17	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	12.12		Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать

43	18	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла.	12.12		Прыжки в длину с места
44	19	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	18.12		Прыжки в длину с места
45	20	Перешагивание через мячи. Повороты прыжком на 90 градусов 180 градусов на гимнастической скамейке.стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	19.12		Прыжки в длину с места
46	21	Танцевальные упражнения. Шаги галопа и польки в парах	19.12		Прыжки в длину с места
47	22	Приставные шаги	25.12		Прыжки в длину с места
48	23	Шаг галопа в сторону в парах.	26.12		Прыжки в длину с места
<b>Шчетверть Лыжная подготовка</b>					
49	1	Техника безопасности во время уроков по лыжной подготовке.Требования к одежде и обуви во время занятий.Переноска и надевание лыж.	15.01		Ходьба на лыжах
50	2	Требование к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	16.01		Ходьба на лыжах
51	3	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	16.01		Ходьба на лыжах,
52	4	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж. Первая помощь при травмах.	22.01		Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
53	5	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж	23.01		Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
54	6	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	23.01		Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
55	7	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика. Пионербол/	29.01		Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
56	8	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. /Акробатика. Пионербол /	30.01		Из положения лежа на спине коснуться ногами пола за головой
57	9	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика.	30.01		Из положения лежа на спине

		Гандбол			коснуться ногами пола за головой
58	10	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика. Гандбол	5.02		Прыжки через скакалку
59	11	Повороты переступанием в движении./Акробатика. Перестрелка/	6.02		Прыжки через скакалку
60	12	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов./Акробатика. Перестрелка/	6.02		Прыжки через скакалку
61	13	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок./Акробатика. Пионербол	12.02		Прыжки через скакалку
62	14	Подъёмы «ёлочкой» и спуски с пологих склонов./Акробатика. Пионербол /	13.02		Прыжки через скакалку
63	15	Повороты переступанием в движении./Акробатика. Пионербол /	13.02		Прыжки через скакалку
64	16	Передвижение на лыжах до 2,5 км./Акробатика. Гандбол /	19.02		Прыжки через скакалку
65	17	Повороты переступанием в движении./Акробатика. Гандбол /	20.02		Прыжки через скакалку
66	18	Подъёмы и спуски с небольших склонов./Акробатика. Гандбол /	20.02		Прыжки через скакалку
67	19	Передвижение на лыжах до 2,5 км./Акробатика. Гандбол /	26.02		Прыжки через скакалку
68	20	Подъёмы и спуски с небольших склонов./Акробатика. Перестрелка /	27.02		Прыжки через скакалку
69	21	Передвижение на лыжах до 2,5 км./Акробатика. Перестрелка /	27.02		Прыжки через скакалку
70	22	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов. /Акробатика. Перестрелка /	4.03		Прыжки через скакалку
71	23	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика. Эстафета/	5.03		Подъём туловища
72	24	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика. Перестрелка /	5.03		Подъём туловища
73	25	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика. Перестрелка /	11.03		Подъём туловища
74	26	Передвижение на лыжах до 2,5 км/Акробатика./	12.03		Подъём туловища
75	27	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов/Акробатика. Эстафета /	12.03		Подъём туловища
76	28	Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Подготовка к региональному зачёту /	18,03		Приседание за 35 сек

77	29	<b>Контроль.</b> Подъёмы «ёлочкой» и «лесенкой», спуски с пологих склонов /Акробатика. Подготовка к региональному зачёту /	19.03		Приседание за 35 сек
78	30	Свободное катание/ Подготовка к региональному зачёту /	19.03		Приседание за 35 сек
79	31	СвободнокатаниеПодготовка к региональному зачёту /	25.03		Приседание за 35 сек
		<b>IV четверть Гимнастика с элементами акробатики</b>			
80	1	Перекаты. Кувырок вперёд.Опорный прыжок	8.04		Прыжки через скакалку за 2 мин
81	2	Разновидности перекатов. Кувырок назад Опорный прыжок	9.04		Прыжки через скакалку за 2 мин
82	3	Перекаты в группировке лёжа на животе. «Мост».Опорный прыжок	9.04		Прыжки через скакалку за 2 мин
83	4	Акробатическая комбинация.	15.04		Прыжки через скакалку за 2 мин
84	5	<b>Контроль</b> наклона вперёд.Подвижные игры	16.04		Прыжки через скакалку за 2 мин
85	6	<b>Контроль</b> поднимание туловища. Подвижные игры.	16.04		Прыжки через скакалку за 2 мин
86	7	<b>. Легкая атлетика</b> <b>Контроль</b> челночный бег. Подвижные игры .	22.04		Д/з Бег на месте.
87	8	<b>Контроль</b> прыжок в длину с места. Подвижные игры	23.04		Д/з Бег на месте
88	9	<b>Контроль</b> бег 30 м. Подвижные игры	23.04		Д/з Бег на месте
89	10	<b>Контроль</b> бег на выносливость. Подвижные игры.	29.04		Д/з Бег на месте
90	11	<b>Контроль</b> подтягивание. Подвижные игры	30.04		Д/з Бег на месте
91	12	Равномерный бег до 3-4 мин. Лапта. Правила игры. Прием мяча.	30.04		Д/з Бег на месте
92	13	Равномерный бег до 6 мин. Лапта. Прием мяча. Работа с битой.	6.05		«велосипед»
93	14	Соревнование на короткую дистанцию 30 м. Лапта. Бег с ускорением	7.05		«велосипед»
94	15	Прыжок в длину с разбега.Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.	7.05		«велосипед»
95	16	Прыжок в длину с разбега.Лапта. Техничко – тактические действия в лапте.	13.05		«велосипед»
96	17	Прыжки через скакалку. Лапта.	14.05		«велосипед»
97	18	Эстафета: прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки	14.05		«велосипед»

		через набивные мячи, по разметкам.			
98	19	Метание малого мяча места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние	19.05		«велосипед»
99	20	Метание на дальность отскока от пола и от стены	20.05		«велосипед»
10 0	21	<b>Контроль.</b> Игры по выбору. Метание в горизонтальную и вертикальную цель	20.05		прыжки через скакалку за 10 сек
10 1	22	<b>Контроль.</b> Игры по выбору. Лапта. Подачи и удары. Бег с ускорением.	26.05		прыжки через скакалку за 10 сек
10 2	23	<b>Контроль</b> Лапта.	27.05		прыжки через скакалку за 10 сек
10 3	24	Игры по выбору	27.05		Режим дня на каникулах
10 4	25	Игры по выбору	31.05		Режим дня на каникулах