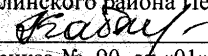


Индекс дела 02 – 14

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ТАМАЛИНСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Варварино Тамалинского района
Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина
(МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя
Советского Союза А.И.Дёмина)
ул. Центральная, 9, с.Варварино Тамалинского района Пензенской области
телефон (8-4169) 3-97-17, E-mail: tamalamouvarv@rambler.ru
ОКПО 47526152, ОГРН 1025801072527
ИНН/КПП 5832003362/583201001

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Варварино
Тамалинского района Пензенской области
 Т.В.Кабалина
Приказ № 90 от «01» сентября 2018 г.

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 КЛАСС
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ 4 КЛАССА

составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, и основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ с.Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина на 2018-2019 учебный год.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
 - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1. Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план МБОУ СОШ с.Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина на 2018-2019 учебный год предусматривает изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе из расчета 3 часа в неделю, всего 102 часа.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

3. Содержание учебного предмета

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.*

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:*

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

- 2) *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»).

- 3) *Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в паре на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

4. Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом	м	90	85	80

	"Перешагивания" (см)	д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

5. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	78
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование:	72
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-легкая атлетика	18
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	-подвижные игры	18
	– общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
	Вариативная часть	24
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	12
	ИТОГО:	102

**Тематическое планирование
уроков физической культуры в 4-м классе
(102 ч. – 3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Содержание учебного материала
1.	Разновидности ходьбы.	Инструктаж по ТБ. Беседа: зарождение физической культуры. Тесты: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. 3минутный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.
2.	Наклон вперед из положения стоя.	Беседа: История первых Олимпийских игр. Определение уровня физической подготовленности. Тесты: Челночный бег. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Бег 30 - 60 м. Развитие скоростных способностей.
3.	<i>Подвижная игра «Удочка».</i>	
4.	Бег 30- 60 м.	Беседа: Современные Олимпийские игры. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.
5.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	Беседа: О способах и особенностях движений.
6.	<i>Подвижная игра «Воробыи вороны».</i>	
7.	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега.	Беседа: развитие скоростно-силовых способностей..Строение человека.
8.	Прыжок в высоту.	Беседа: Строение человека. Бег на результат с высокого старта, 60 м.
9.	<i>Эстафетный бег 8х50.</i>	
10.	Прыжок в высоту.	Беседа: Строение человека. Метание малых мячей на дальность.
11.	Метание малых мячей на дальность.	Беседа: Строение человека. Прыжок в высоту.
12.	<i>Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».</i>	
13.	Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель.	Беседа: Роль слуха. Прыжок в высоту. Прыжки на скакалке за 1 мин.
14.	Прыжок в высоту с разбега.	Беседа: Роль зрения. К.У.- Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Бросок набивного мяча (1 кг).
15.	<i>Эстафеты с предметами. Бросок набивного мяча (1 кг).</i>	
16.	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Беседа: Физические качества. Метание малых мячей на результат.
17.	Бросок набивного мяча.	Беседа: Физические качества. Выносливость гибкость равновесие. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 4х10.

18.	<i>Совершенствован ие передачи эстафетной палочки.</i>	
19.	Кроссовая подготовка	Беседа: Работа скелетных мышц.
20.	Равномерны бег 6 мин.	Развитие выносливости.
21.	<i>П/игра «Конники- спортсмены».</i>	
22.	Равномерны бег 7 мин	Беседа: Режим дня.. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег 90м. ходьба). Эстафеты. Развитие выносливости.
23.	Бег 1000 м. без учета времени.	Беседа: Личная гигиена. Эстафеты. Развитие выносливости.
24.	<i>П/игра «Прыжки по кочкам»</i>	
25.	Бег 2000 м. (смешанное передвижение) без учета времени.	Беседа: Связь физических упражнений с укреплением здоровья. Развитие выносливости.
26.	Элементы спортивной игры Баскетбол	Элементы спортивной игры Баскетбол
27.	<i>П/игры «Гонка мячей», «Вызов»</i>	
28.	Стойка баскетболиста, перемещение в стойке.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Появление мяча. Ведение мяча правой левой рукой.
29.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.	Беседа: Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения.. Ведение мяча правой левой рукой с изменением направления и скорости.
30.	<i>П/игры «Удочка», «Птицы и клетки».</i>	
31.	Остановка двумя шагами прыжком.	Беседа: Осанка и развитие мышц туловища. Ведение мяча правой левой рукой с изменением направления и скорости.
32.	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	Беседа: Закаливание организма (Обтирание). Ведение мяча в эстафетах. Развитие координационных способностей.
33.	<i>П/игры «Гуси – лебеди», «Совушка»</i>	
34.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении.	Беседа: Водные процедуры. К. У. –Подвижна игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
35.	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	Беседа: Солнечные ванны.
36.	<i>Игра «Охотники и</i>	

	утки».	
37.	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	Беседа: Воздушные ванны. Игра «Снайпер».
38.	Ловля передача мяча двумя руками от груди.	Беседа: Правила закаливания. К.У. - Подвижная Игра «Подвижная цель».
39.	Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	
40.	Вырывание выбивание мяча.	Беседа: Физическая культура у народов древней Руси.
41.	Вырывание выбивание мяча	Беседа: Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».
42.	Игра «Все к своим флажкам»	
43.	Передача мяча одной рукой от плеча.	Беседа: Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Вырывание выбивание мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.
44.	Бросок в кольцо различных точек.	Беседа: История развития физической культуры в России. Передача мяча одной рукой от плеча.
45.	Игра «Быстро и точно».	
46.	Бросок в кольцо одной двумя руками.	Беседа: Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Быстро и точно».
47.	Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении.	Беседа: Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.
48.	Подвижная игра «Мяч ловцу».	
49.	Ловля передача мяча в движении	Беседа: Травма. Ведение, передача, ловля мяча в парах в движении.
50.	Штрафной бросок.	Беседа: Предупреждение травматизма.
51.	Подвижная игра «Владей мячом».	
52.	Строевые упражнения.	Гимнастика
53.	Ходьба по бревну.	Инструктаж ТБ. Беседа: Рост вес тела и их изменения. ОРУ. Кувырок вперед и назад.
54.	Игра «Мини-баскетбол».	
55.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Беседа: Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Мост. Ходьба по бревну.
56.	Подтягивание в висе.	Беседа: Доврачебная помощь при травмах. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну.
57.	Эстафета с	

	<i>элементами гимнастики.</i>	
58.	Висы и упоры.	Беседа: Физическая нагрузка и способы её регулирования. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Ходьба по бревну. Развитие координационных способностей.
59.	Упражнения в равновесии.	Беседа: Вредные привычки. Строевые упражнения. К.У. - Акробатическая комбинация. Висы, упоры.
60.	<i>Игры «Пусто место», «Перестрелка».</i>	
61.	Строевые упражнения.	Беседа: Роль зрительного и слухового анализатора. Вису упоры. Ходьба по бревну.
62.	Повороты прыжком на 90 и 180.	Беседа: Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Ходьба по бревну. Развитие координационных способностей.
63.	<i>Игры «Ловкие ребята»</i>	
64.	Строевые упражнения.	Беседа: Нарушение осанки.
65.	Висы и упоры.	Беседа: Поддержание достойного внешнего вида. Строевые упражнения. К.У. - Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Эстафеты.
66.	<i>Эстафета «Запомни положение».</i>	
67.	Перелазание через препятствие.	Беседа: Выявление работающих групп мышц. Строевые упражнения. Лазание по канату.
68.	Опорный прыжок через козла способом упор присев.	Беседа: Эмоции и их регулирование. Строевые упражнения. Эстафеты.
69.	<i>Игры – эстафеты с предметами.</i>	
70.	Опорный прыжок через козла способом упор присев.	Беседа: Жизненно важные навыки и умения. К.У.- Лазание по канату. Эстафеты.
71.	Строевые упражнения.	Беседа: Физическая культура общества и человека. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла способом упор присев.
72.	<i>Шаг галоп и польки в парах. Эстафеты.</i>	
73.	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	Беседа: Физическая культура личности. Строевые упражнения.
74.	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	Беседа: Ценностные ориентации физкультурной деятельности. Строевые упражнения.

75.	Элементы народных танцев. Игра «Поезд».	
76.	Строевые упражнения.	Беседа: Формирование здорового образа жизни. К.У. - Опорный прыжок через козла способом ноги врозь. Эстафеты.
77.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка
78.	П/игра «Построимся»	
79.	Равномерный бег 7 мин.	Беседа: Понятие телосложения. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Эстафеты. Развитие выносливости.
80.	Равномерный бег 8 мин.	Беседа: Основные формы и виды физических упражнений. Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба). Эстафеты.
81.	П/игра «У ребят порядок строгий».	
82.	Чередование ходьбы и бега (100 бег, 80 ходьба).	Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты.
83.	Бег 2000 м. без учета времени	Беседа: Организация двигательного режима в течение дня. ОРУ..
84.	Эстафеты.	
85.	Легкая атлетика	Легкая атлетика
86.	Бег на скорость 30 -60 м.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Основы профилактики вредных привычек. Прыжок в длину с разбега.
87.	Круговая эстафета.	
88.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	Беседа: Особенности построений самостоятельных занятий. Бег на скорость 30- 60 м.
89.	Бег 60 м. на результат.	Беседа: Признаки утомления и что нужно делать. К.У. - Прыжок в длину с разбега.
90.	Игра «Волк во рву».	
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов.	Беседа: Влияние физических упражнений на телосложение. Прыжки, многоскоки, Развитие скоростно-силовых способностей.
92.	Метание малых мячей.	Беседа: Требование к одежде и обуви для занятий к физкультуре. Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.
93.	Игра «Метко в цель».	
94.	Прыжок в высоту.	Беседа: Как влияют подвижные игры на двигательные способности. Метание малых мячей в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.
95.	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Беседа: Значение современного Олимпийского движения. К.У. Прыжок в высоту
96.	П/игры «Подвижная цель», «Замри».	
97.	Челночный бег	Беседа: Меры предосторожности и первая медицинская

	3x10.	помощь при обморожении. Прыжки на скакалке за 1 мин.
98.	Прыжок в длину с места.	Беседа: Правила этического поведения на соревнованиях. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.
99.	<i>«Эстафета зверей».</i>	
100.	Прыжок в длину с разбега.	Беседа: Понятие «Физическая нагрузка». Специальные беговые упражнения. Игра «Волк во рву».
101.	Передача эстафетной палочки.	Беседа: Физическая работоспособность человека. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.
102.	<i>Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.</i>	