

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Пижильская основная общеобразовательная школа»

Утверждено
Приказом директора № 105/09-08
« 1 » сентября 2020 г

Директор школы:
Заплетаява Н.П. Заплетаява.



Принято

Решением педагогического
совета школы

Протокол от « 1 » 09 2020 г № 1

Рабочая программа
по физической культуре 4 класса

Количество часов в год: 102ч
в неделю 3 часа

Составитель: Грязев Денис Анатольевич

2020 – 2021 учебный год

Планируемые результаты изучения учебного 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.

Требования к уровню подготовки учащихся по предмету.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	5	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				14	10	7
Прыжок в длину с места, см	155 – 165	136 – 154	125 – 135	148 – 163	131 – 147	120 – 130
Бег 30 м с высокого старта, с	5,7 – 5,5	6,2 – 5,8	6,5 – 6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 6,4	6,7 – 6,5
Бег 1000 м, мин. с	4.50	5.20	5.50	5.55	6.25	6.55
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.50	8.20	8.55	8.20	8.50	9.20

Содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В 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.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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: совершенствование лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамье.

Легкая атлетика(21час)

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

Кроссовая подготовка(11часов)

Лыжные гонки(30часов)

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры(22 часа)

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».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Знания о физической культуре (в процессе урока)	
1	Легкая атлетика	11 часов
	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	1
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60м.	1
3	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1
4	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»	1
5	Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	1
6	Прыжок в длину с разбега; с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди».	1
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	1
8	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
9	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	1
10	Метание в цель с 5-6м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности.	1
11	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
	Кроссовая подготовка	14
12-13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	2
14	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1
15	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
16-17	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	2
18-19	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	2
20	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1
21-23	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	3
24	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег,	1

	70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	
25	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1
26	Гимнастика с основами акробатики Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 3-4 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	18 часов 1
27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 3-4 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	1
28-29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 3-4 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2
30-31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 3-4 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	2
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1
34-35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	2
36-	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг	1
37	в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1
38	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 25см</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1
39-40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 25см</i>). Игра «Не ошибись!».	2
41-42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	2
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1

	Подвижные игры	7 часов
44	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	1
45	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
47	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
49	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Лыжная подготовка	30
51-52	Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота». Инструктаж по ТБ.	2
53-54	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом.	2
55-56	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	2
57-58	Передвижение ступающим и приставным шагами.	2
59-60	Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Кто быстрее?»	2
61-62	Скольльзящий шаг. Передвижение скольльзящим шагом.	2
63-64	Совершенствование техники скольжения без палок. Метание	2
65-66	Передвижение на лыжах с поворотами. Бег.	2
67-68	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъём на склон. Подвижная игра «Кто дальше?»	2
69-70	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	2
71-72	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».	2
73-74	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом».	2
75-76	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник»	2
77	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».	1
78	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём лесенкой». Игра «Кто дальше скатиться с горки».	1
79	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (2 – 4 км).	1
80	Прохождение тренировочных дистанций (2 – 4 км) (Контроль)	1
81-82	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей.	

83-84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч- среднему». Развитие координационных способностей.	2
85-86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	2
87-88	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2
89	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
90-92	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	3
93-94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	2
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1
96	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей	1
97-98	Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх, на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1