



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО "Мелекесский район"

МБОУ «Средняя школа им.В.А.Маркелова с.Старая Сахча»

РАССМОТРЕНО:
Методическим объединением
начальных классов
 /Абрамова Н.Р./
Протокол № 1
от "24" 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместителем директора
по УВР
 /Владимиркина Е.С./
Протокол № 1
от "25" 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБОУ «Средняя
школа им.В.А.Маркелова
с.Старая Сахча»
 Шагвалиева А.Ш./
Приказ № 160
от " 01" 09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

« Физическая культура»

для 4 класса основного начального образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Владимиркина Юлия Дмитриевна
учитель технологии, высшей категории

с. Старая Сахча 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа им. Героя Советского союза В.А. Маркелова
с. Старая Сахча» муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Утверждена
директором школы
_____ А.Ш. Шагвалиевой
Приказ №93 от 30.08.2021

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 4

Уровень образования: начальное общее образование

Учитель: Костина Анастасия Михайловна

Срок реализации программы, учебный год: 2021-2022

Количество часов по учебному плану:
всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе стандарта;
- Авторской программы по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.);

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, 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.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о

физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза,

обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

• **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

• **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

• **Способы физкультурной деятельности**

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование, физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок

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

- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:
 - Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
 - Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
 - Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.
 - Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаляющих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного

- общения и взаимодействия.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика (7ч.) Ходьба и бег. "Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
2	Прыжки. Метание мяча Ходьба и бег. ОРУ в движении. ОРУ на	1

	месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	
3	Ходьба и бег. ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Ходьба с перешагиванием через скамейки.	1
4	ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени.	1
5	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам. с высоты 70 см с поворотом на 180	1
6	ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов.	1
7	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.	1
8	Метания (3ч.) ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на точность.	1
9	Метания. ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние.	1
10	Метания. ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель.	1
11	Подвижные игры (10ч.) ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики».	1
12	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод».	1
13	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки».	1
14	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами».	1
15	ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка».	1
16	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами».	1
17	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки».	1
18	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море».	1
19	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель».	1
20	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей».	1
21	Подвижные игры с элементами футбола. (3ч.) ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления.	1
22	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления.	1
23	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары поворотам с 7 м.	1

24	Подвижные игры с элементами баскетбола (4ч.) ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
25	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
26	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком.	1
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой.	1
28	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Строевые упражнения (6ч.) Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1
29	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения	1
30	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения	1
31	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения	1
32	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку.	1
33	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку.	1
34	Висы и упоры. Строевые упражнения. (6ч.) ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три.	1
35	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три.	1
36	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три.	1
37	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.	1
38	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.	1
39	ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.	1
40	Опорный прыжок, лазание, равновесие (6ч.) ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	1
41	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	1
42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	1
43	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1

44	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов.	1
45	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов.	1
46	Подвижные игры с элементами волейбола (3ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми.	1
47	ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге.	1
48	ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками.	1
49	Лыжная подготовка (21ч.) Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг.	1
50	Ступающий и скользящий шаг.	1
51	Повороты переступанием.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.	1
54	Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	1
55	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.	1
56	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.	1
57	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.	1
58	Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом».	1
59	Передвижения попеременным двухшажным ходом.	1
60	Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.	1
61	Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.	1
62	Встречные эстафеты.	1
63	Подъём ступающим шагом.	1
64	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами.	1
65	Круговые эстафеты.	1
66	Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1
67	Прохождение дистанции до 1000м.	1
68	Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1
69	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
70	Подвижные игры (2ч.) ОРУ с мячами.	1
71	ОРУ с мячами.	1
72	Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола (9ч.) ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате.	1

73	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате.	1
74	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате.	1
75	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м.	1
76	ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м.	1
77	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1
78	ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам.	1
79	Подвижные игры (6ч.) ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1
80	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1
81	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1
82	ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.	1
83	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1
84	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	1
85	Лёгкая атлетика Ходьба, бег, прыжки (8ч.) ОРУ. Разновидности ходьбы.	1
86	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
87	ОРУ. Разновидности ходьбы.	1
88	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1
89	ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег.	1
90	ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег.	1
91	ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места.	1
92	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту.	1
93	Метание мяча (3ч.) ОРУ. Метание мяча в цель	1
94	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	1
95	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	1
96	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола. Баскетбол (2ч.) ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой.	1
97	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
98	Волейбол(2ч) ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.	1

99	ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.	1
100	Футбол (3ч) ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	1
101	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	1
102	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	1