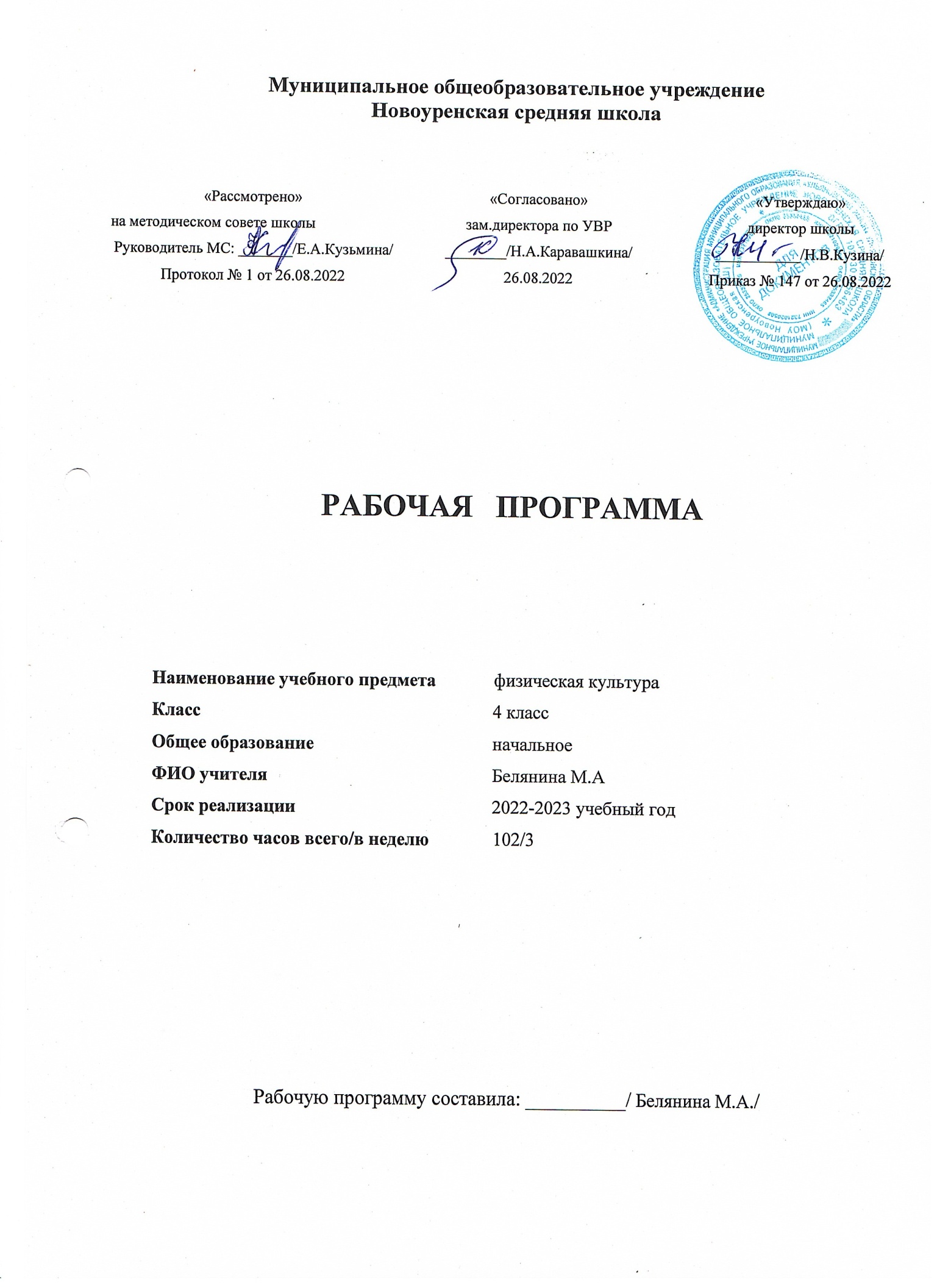
****

1. **Пояснительная записка**
   1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура » для \_\_4\_\_ класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями;
* Образовательной программы ООО МОУ Новоуренской СШ (Утверждена приказом директора школы № 96 от 30.08.2019 г.)
* Учебного плана МОУ Новоуренской СШ

**1.2** Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год на изучение физическую культуру в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

**1.3.** УМК

При составлении рабочей программы использовался учебно- методический комплект:

*1.3.1. для учителя:* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – изд. – М.: «Просвещение», 2019. - 190 с.

Физическая культура Примерная рабочая программа предметная линия учебников В.И.Лях 1-4 классов» Москва.: Просвещение,2019

*1.3.2. для обучающихся:* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – изд. – М.: «Просвещение», 2019. - 175 с.

*1.3.3. электронные ресурсы:* Интернет-ресурсы по физической культуре

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

* ***2.1.*** *Личностные:* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
* ***2.2.*** *Метапредметные*

2.2.1 Познавательные— принимать и сохранять учебную задачу;

— планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— адекватно воспринимать оценку учителя;

— различать способ и результат действия;

2.2.2 Регулятивные— использовать знаково-символические средства;

— строить речевое высказывание в устной форме;

2.2.3 Коммуникативные— ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

— учитывать и уважать разные мнения;

— формулировать собственное мнение и позицию;

***2.3****. Предметные:*

2.3.1. Ученик научится: - правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

- соблюдать личную гигиену, режим дня;

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

2.3.2. Ученик получит возможность научиться:- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;

- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты  на 90º);

- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;

- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**3. Содержание учебного предмета**

(\_\_\_3\_\_ ч в неделю, всего \_102\_\_\_ ч, из них \_\_0\_\_- ч — резервное время)

**Знания о физической культуре (беседа в течение всех уроков учебного года)**

**Что надо знать. (2 часа)**

***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. 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**

**Лёгкая атлетика (34 час).**

*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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).**

*На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой 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.

**Гимнастика с элементами акробатики (24 часа).**

*Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки 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 виса 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.

**Лыжная подготовка (18 часов).**

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

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения уроков по теме «Плавание» часы данного раздела перераспределены для более углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Что надо знать. | 2 |
| 3 | Легкая атлетика | 34 |
| 4 | Подвижные игры | 2 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | **Итого** | 102 |

*Приложение 1*

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«Физическая культура» \_\_4\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | | | | Тема урока | Количество часов |
| По плану | | | По факту | |
| **Раздел: Что надо знать. (2 часа)** | | | | | | | |
| 1/1 |  | |  | | | Овладение знаниями  Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья | 1 |
| 2/2 |  | |  | | | Элементарные сведения о правилах соревнований в беге | 1 |
| **Раздел: Что надо уметь. Легкая атлетика(10 часов)** | | | | | | | |
| **Тема: Бег, ходьба, прыжки, метание. (10 часов)** | | | | | | | |
| 3/1 |  | |  | | | Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. | 1 |
| 4/2 |  | |  | | | Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам. | 1 |
| 5/3 |  | |  | | | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей  Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. **Тест бег 30 м.** | 1 |
| 6/4 |  | |  | | | Бег с пре­одолением препятствий. Челночный бег. | 1 |
| 7/5 |  | |  | | | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин. **Тест бег 1000 м.** | 1 |
| 8/6 |  | |  | | | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.  Бег с изменением скорости, с заданием | 1 |
| 9/7 |  | |  | | | Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета» | 1 |
| 10/8 |  | |  | | | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.  Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. **Тест прыжок в длину.** | 1 |
| 11/9 |  | |  | | | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.  Эстафеты с прыжками на одной ноге. | 1 |
| 12/10 |  | |  | | | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей  Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. **Тест подтягивание из виса.** | 1 |
| **Раздел: Подвижные игры ( 12часов)** | | | | | | | |
| **Тема: Играем все! (12 часов)** | | | | | | | |
| 13/1 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве  Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 14/2 |  | | |  | | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 15/3 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростно - сильвых способностей, ориентированию в пространстве.  Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» | 1 |
| 16/4 |  | | |  | | Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча.  Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 |
| 17/5 |  | | |  | | Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель. | 1 |
| 18/6 |  | | |  | | Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 19/7 |  | | |  | | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. | 1 |
| 20/8 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве  Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча» | 1 |
| 21/9 |  | | |  | | Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 |
| 22/10 |  | | |  | | Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» | 1 |
| 23/11 |  | | |  | | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.  Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» | 1 |
| 24/12 |  | | |  | | Подвижные игры: «Мини- футбол», «Мини-волейбол» | 1 |
| **Раздел: Гимнастика с основами акробатики (24часа)** | | | | | | | |
| **Тема: Бодрость, грация, координация (24 часа).** | | | | | | | |
| 25/1 |  | | |  | | Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей.  Правила безопасности во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание. | 1 |
| 26/2 |  | | |  | | Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставны­ми шагами; перестроение из колонны | 1 |
| 27/3 |  | | |  | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 28/4 |  | | |  | | Кувырки вперёд 2-3, стойка на лопатках, | 1 |
| 29/5 |  | | |  | | «Мост» из положения лёжа на спине. Выполнение комбинации. | 1 |
| 30/6 |  | | |  | | Кувырок назад, кувырок впе­рёд; кувырок назад, перекатомчтойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно | 1 |
| 31/7 |  | | |  | | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных спо­собностей.  Упражнения в висе: вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. | 1 |
| 32/8 |  | | |  | | Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног и висе | 1 |
| 33/9 |  | | |  | | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки  Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе. | 1 |
| 34/10 |  | | |  | | Подтягиваясь руками, по канату, перелезание через бревно, коня | 1 |
| 35/11 |  | | |  | | Лазание по канату в три приёма. | 1 |
| 36/12 |  | | |  | | Перелезание через препятствие. Прохождение полосы препятствий | 1 |
| 37/13 |  | | |  | | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла. | 1 |
| 38/14 |  | | |  | | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | 1 |
| 39/15 |  | | |  | | Освоение навыков равновесия  Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну | 1 |
| 40/16 |  | | |  | | Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами. | 1 |
| 41/17 |  | | |  | | Ходьба по бревну, приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. | 1 |
| 42/18 |  | | |  | | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов. | 1 |
| 43/19 |  | | |  | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей  Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русские медленный шаг. | 1 |
| 44/20 |  | | |  | | Сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев | 1 |
| 45/21 |  | | |  | | Освоение строевых упражнений  Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг»», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» | 1 |
| 46/22 |  | | |  | | Перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |
| 47/23 |  | | |  | | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте. | 1 |
| 48/24 |  | | |  | | Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. | 1 |
| **Лыжная подготовка. (18 часов)** | | | | | | | |
| **Тема Все на лыжи!' 18** **часов** | | | | | | | |
| 49/1 |  | | |  | | *Овладение знаниями.* Техника безопасности при занятиях лыжами.  Основные тре­бования к одежде и обуви во время за­нятий. | 1 |
| 50/2 |  | | |  | | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. | 1 |
| 51/3 |  | | |  | | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 52/4 |  | | |  | | Попеременный двухшажный ход с палоками | 1 |
| 53/5 |  | | |  | | Подъём «лесенкой» | 1 |
| 54/6 |  | | |  | | Спуски в высокой стойке | 1 |
| 55/7 |  | | |  | | Спуски в низкой стойке | 1 |
| 56/8 |  | | |  | | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | 1 |
| 57/9 |  | | |  | | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 58/10 |  | | |  | | Спуски с пологих склонов | 1 |
| 59/11 |  | | |  | | Торможение плугом | 1 |
| 60/12 |  | | |  | | Торможение упором | 1 |
| 61/13 |  | | |  | | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 62/14 |  | | |  | | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 63/15 |  | | |  | | Подъём «лесенкой» | 1 |
| 64/16 |  | | |  | | Плдъём «ёлочкой» | 1 |
| 65/17 |  | | |  | | Прохождение дистанции 2,5 км | 1 |
| 66/18 |  | | |  | | Прохождение дистанции 2,5 км на результат | 1 |
| **Раздел:Подвижные игры ( 12 часов)** | | | | | | | |
| **Тема Играем все! ( 12 часов)** | | | | | | | |
| 67/1 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве  Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 68/2 |  | | |  | | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 69/3 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростно - сильвых способностей, ориентированию в пространстве  Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» | 1 |
| 70/4 |  | | |  | | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведение мяча  Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 |
| 71/5 |  | | |  | | Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель. | 1 |
| 72/6 |  | | |  | | Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 73/7 |  | | |  | | Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. | 1 |
| 74/8 |  | | |  | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве  Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча» | 1 |
| 75/9 |  | | |  | | Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки» | 1 |
| 76/10 |  | | |  | | Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» |  |
| 77/11 |  | | |  | | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.  Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» |  |
| 78/12 |  | | |  | | Подвижные игры: «Мини- футбол», «Мини-волейбол» |  |
| **Раздел Легкая атлетика 24 час** | | | | | | | |
| **Тема Бег, ходьба, прыжки, метание. 24 час** | | | | | | | |
| 79/1 | |  | | |  | Овладение знаниями Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья | 1 |
| 80/2 | |  | | |  | Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья | 1 |
| 81/3 | |  | | |  | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). | 1 |
| 82/4 | |  | | |  | Элементарные сведения о правилах соревнований в беге | 1 |
| 83/5 | |  | | |  | Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. | 1 |
| 84/6 | |  | | |  | Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам. | 1 |
| 85/7 | |  | | |  | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.  Обычный бег, с пре­одолением препятствий. **Тест бег 30 м.** | 1 |
| 86//8 | |  | | |  | Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.). | 1 |
| 87/9 | |  | | |  | Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки. | 1 |
| 88/10 | |  | | |  | Челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. | 1 |
| 89/11 | |  | | |  | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.  Равномерный, медленный, до 5-8 мин. **Тест бег 1000 м.** | 1 |
| 90/12 | |  | | |  | Кросс по слабопересечённой местности 1 км | 1 |
| 91/13 | |  | | |  | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.  Бег с изменением скорости, с заданием | 1 |
| 92/14 | |  | | |  | Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета». **Тест наклон вперёд из положения стоя.** | 1 |
| 93/15 | |  | | |  | «Встречная эстафета» расстояние 10-20 м | 1 |
| 94/16 | |  | | |  | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.  Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. **Тест прыжок в длину.** | 1 |
| 95/17 | |  | | |  | Прыжки на заданную длину по ориентирам | 1 |
| 96/18 | |  | | |  | Чередование прыжков в длину с места в полную силу | 1 |
| 97/19 | |  | | |  | Прыжок в высоту, многоскоки | 1 |
| 98/20 | |  | | |  | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.  Эстафеты с прыжками на одной ноге. | 1 |
| 99/21 | |  | | |  | Игры с прыжками и осаливанием | 1 |
| 100/22 | |  | | |  | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей  Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. **Тест подтягивание из виса.** | 1 |
| 101/23 | |  | | |  | Метание малого мяча  на заданное расстояние. | 1 |
| 102/24 | |  | | |  | Метание малого мяча  в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м | 1 |