**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области‌‌**

**‌****МО "Новоспасский район"‌**​

**МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А Дудник  Протокол № 1 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В.Талалова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Иванова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**4 класс**

Клетнов Александр Валерьевич

учитель физической культуры

**с. Троицкий Сунгур**

**2023 - 2024 уч.год**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Предметные**

Учащиеся научатся:

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об современных Олимпийских играх;
* понимать влияние занятий физической культурой на укрепление сердца;
* определять признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе;
* характеризовать работу органов дыхания и сердечнососу­дистой системы во время двигательной деятельности
* составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
* рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* выполнять строевые упражнения, различные виды ходь­бы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «пе­решагивание»;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 6 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
* преодолевать препятствие высотой до 100 см;
* выполнять комплексы ритмической гимнастики,
* выполнять вис согнувшись, углом;
* передвигаться на лыжах попеременным и одновремен­ным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», тормо­жение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять частоту сердечных сокращений во время вы­полнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

* определять изменения в сердечной и дыхательной систе­мах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
* определять способы регулирования физической нагрузки;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
* играть в спортивные игры по упрощённым правилам;
* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Метапредметные**

Учащиеся научатся:

* дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать зависимость между изменениями в сер­дечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
* различать виды упражнений, виды спорта;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получат возможность научиться:

* осуществлять поиск необходимой информации по раз­ным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
* анализировать приёмы действий при выполнении физи­ческих упражнений и в спортивных играх;
* сопоставлять физическую культуру и спорт;
* понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
* различать, группировать виды спорта, входящие в лет­ние и зимние Олимпийские игры.

**Личностные**

Учащиеся научатся:

* 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.

Учащиеся получат возможность научиться:

* 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

**Содержание учебного предмета**

**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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках легкой атлетике и подвижные игры. Высокий старт | 1 |
| **2** | Поворот кругом в движении. | 1 |
| **3** | Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. | 1 |
| **4** | Бег с высоким поднима­нием бедра. Прыжок в длину с места. | 1 |
| **5-6** | Ходьба в разном темпе Прыжки в дину с разбега «согнув ноги». | 2 |
| **7-8** | Метание теннисного мя­ча на дальность. Бег 800 .м | 2 |
| **9** | Челночный бег 3x10 м. Бег 800 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **10** | Закаливание. Бег 1000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **11** | Преодоление полосы препят­ствий. Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **12** | Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| **13** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Игра «Перестрелка». | 1 |
| **14** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест. Игра «Собачки». | 1 |
| **15** | Пас и его значение для спортивных игр. | 1 |
| **16-17** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. | 2 |
| **18-19** | Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров» | 2 |
| **20-21** | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками. Игра «Передал -садись». | 2 |
| **22-23** | Отжимание. Игра «Третий лишний». | 2 |
| **24-25** | «Линейная эстафета». Прыжки с поворотом на 360°. | 2 |
| **26-27** | Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам» | 2 |
| **28** | Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках гимнастики. Упражнения на координацию. | 1 |
| **29-30** | Кувырки вперёд. Стойка на лопатках. | 2 |
| **31-32** | Лазанье по канату в три приёма. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2 |
| **33** | Лазанье по канату в три приёма. Эстафету с обручами. | 1 |
| **34** | Комплекс ритмической гимнастики. Вис согнувшись. Игра «Совушка» | 1 |
| **35-36** | «Мост» из положения лёжа на спине. | 2 |
| **37** | Вис углом. Наклон вперед из седа ноги врозь. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **38-39** | Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле» | 2 |
| **40** | Перелезание через пре­пятствие (высота 100 см). Игра «Обруч на себя». | 1 |
| **41-42** | Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие. | 2 |
| **43-44** | Опорный прыжок через козла. | 2 |
| **45-46** | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 2 |
| **47** | Игра в пионербол. | 1 |
| **48** | Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках по лыжной подготовке. скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| **50** | Повороты переступанием на месте. | 1 |
| **51-52** | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| **53-54** | Спуск в основной стойке. | 2 |
| **55** | Спуск в низкой стойке. | 1 |
| **56-57** | Одновременный двухшажный ход. | 2 |
| **58** | Равномерное передви­жение по дистанции. | 1 |
| **59** | Подъём «Ёлочкой». | 1 |
| **60** | Равномерное передви­жение по дистанции. | 1 |
| **61** | Торможение «Упором». | 1 |
| **62** | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах до 2км. | 1 |
| **63** | Спуски и подъёмы изу­ченными способами. | 1 |
| **64** | Равномерное передви­жение по дистанции до 2 км. | 1 |
| **65** | Прохождение дистанции 1км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **66** | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и сан­ках. | 1 |
| **67** | Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| **68** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест. Игра «Собачки». | 1 |
| **69** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. | 1 |
| **70** | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол. | 1 |
| **71-72** | Передача мяча в парах с двух шагов. | 2 |
| **73-75** | Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол. | 3 |
| **76-77** | Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки». | 2 |
| **78-79** | Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно» | 2 |
| **80-81** | Подвижные игры: «Гонка набивного мяча», «Передал -садись». Круговая эстафета. | 2 |
| **82** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1 |
| **83-84** | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение. | 2 |
| **85** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Учет прыжок в длину с места. | 1 |
| **86** | Попеременное ведение мяча правой и левой рукой. | 1 |
| **87** | Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| **88** | Техника безопасности во время прыжка в высоту. Обучение прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | 1 |
| **89** | Совершенствование прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | 1 |
| **90** | Учет прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | 1 |
| **91** | Учет бег 30м. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **92** | Учет бег 60м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **93** | Учет техники метания малого мяча на дальность. Игра «Выбивало» | 1 |
| **94** | Учет бег 300 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| **95** | Учет подтягивания. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| **96** | Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало» | 1 |
| **97** | Учет бег 1000 м. Игра «Выбивало». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **98** | Учет 6 мин. Бега. Пионербол. | 1 |
| **99-100** | Пионербол. Наклон вперед из положения сидя. | 2 |
| **101-105** | Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи, вороны», «Волки во рву». Круговая эстафета. | 2 |

**Календарно – тематическое планирование. 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **фактически** |
| **1** | **Легкая атлетика**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках легкой атлетике и подвижные игры. Высокий старт | Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр. |  |  |
| **2** | Поворот кругом в движении. | Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр. |  |  |
| **3** | Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. | Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр. |  |  |
| **4** | Бег с высоким поднима­нием бедра. Прыжок в длину с места. | Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз |  |  |
| **5-6** | Ходьба в разном темпе Прыжки в дину с разбега «согнув ноги». | Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз |  |  |
| **7-8** | Метание теннисного мя­ча на дальность. Бег 800 .м | Выполнять спец. беговые упражнения по 5раз |  |  |
| **9** | Челночный бег 3x10 м. Бег 800 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине. |  |  |
| **10** | Закаливание. Бег 1000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине. |  |  |
| **11** | Преодоление полосы препят­ствий. Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине. |  |  |
| **12** | **Баскетбол**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. | Выполнять силовые упражнения на пресс за 30 секунд. |  |  |
| **13** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Игра «Перестрелка». | Выполнять наклон вперед из седа ноги врозь (см). |  |  |
| **14** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест.  Игра «Собачки». | Выполнять прыжки через скакалку за 30 секунд. |  |  |
| **15** | Пас и его значение для спортивных игр. |  |  |  |
| **16-17** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. | Выполнять прыжки через скакалку за 30 секунд. |  |  |
| **18-19** | Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров» | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **20-21** | Комплекс упражнений с гимнастическими пал­ками. Игра «Передал -садись». | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **22-23** | Отжимание. Игра «Третий лишний». | Выполнять отжимание от пола 12-7 раз. |  |  |
| **24-25** | «Линейная эстафета». Прыжки с поворотом на 360°. | Выполнять отжимание от пола 12-7 раз. |  |  |
| **126-27** | Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам» | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **28** | **Гимнастика**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках гимнастики. Упражнения на координацию. | Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упражнений. |  |  |
| **29-30** | Кувырки вперёд. Стойка на лопатках. | Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упражнений. |  |  |
| **31-32** | Лазанье по канату в три приёма. Игра «Гонка мячей по кругу». | Закрепить акробатические упражнения. |  |  |
| **33** | Лазанье по канату в три приёма. Эстафету с обручами. | Закрепить акробатические упражнения. |  |  |
| **34** | Комплекс ритмической гимнастики. Вис согнувшись. Игра «Совушка» | Закрепить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. |  |  |
| **35-36** | «Мост» из положения лёжа на спине. | Выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. |  |  |
| **37** | Вис углом. Наклон вперед из седа ноги врозь. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. |  |  |
| **38-39** | Кувырок назад. Игра «Мяч в туннеле» | Выполнять силовые упражнения на пресс за 30 секунд. |  |  |
| **40** | Перелезание через пре­пятствие (высота 100 см). Игра «Обруч на себя». | Выполнять силовые упражнения на пресс за 30 секунд. |  |  |
| **41-42** | Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие. | Выполнять отжимание от пола 12-7 раз. |  |  |
| **43-45** | Опорный прыжок через козла. | Выполнять отжимание от пола 12-7 раз. |  |  |
| **46-47** | **Пионербол**  Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **48** | Игра в пионербол. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **49** | Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг на лыжах без палок. | Прогулка на лыжах. |  |  |
| **50** | Повороты переступанием на месте. | Отрабатывать технику скользящего шага. |  |  |
| **51-52** | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. | Отрабатывать технику попеременного двухшажного хода. |  |  |
| **53-54** | Спуск в основной стойке. | Отрабатывать передвижение попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| **55** | Спуск в низкой стойке. | Отрабатывать передвижение попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| **56-57** | Одновременный двухшажный ход. | Отрабатывать одновременный двухшажный ход. |  |  |
| **58** | Равномерное передви­жение по дистанции. | Отрабатывать одновременный двухшажный ход. |  |  |
| **59** | Подъём «Ёлочкой». | Отрабатывать подъемы и спуски. |  |  |
| **60** | Равномерное передви­жение по дистанции. | Отрабатывать подъемы и спуски. |  |  |
| **61** | Торможение «Упором». | Отрабатывать торможение «Упором». |  |  |
| **62** | Совершенствование изу­ченных способов пере­движения на лыжах до 2км. | Отрабатывать торможение «Упором». |  |  |
| **63** | Спуски и подъёмы изу­ченными способами. | Отрабатывать торможение «Упором». |  |  |
| **64** | Равномерное передви­жение по дистанции до 2 км. | Прогулка на лыжах. |  |  |
| **65** | Прохождение дистанции 1км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Прогулка на лыжах. |  |  |
| **66** | Эстафеты и подвижные игры на лыжах и сан­ках. | Прогулка на лыжах. |  |  |
| **67** | **Баскетбол**  Техника безопасности и предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. | Выполнять силовые упражнения на пресс за 30 секунд. |  |  |
| **68** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками в парах на месте, в движение со сменой мест. Игра «Собачки». | Выполнять прыжки через скакалку за 30 секунд. |  |  |
| **69** | Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд. | Выполнять прыжки через скакалку за 30 секунд. |  |  |
| **70** | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол. | Выполнять прыжки на скакалке за 30 секунд. |  |  |
| **71-72** | Передача мяча в парах с двух шагов. | Выполнять упражнения на силу рук и прыжковые упражнения. |  |  |
| **73-75** | Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол. | Выполнять упражнения на силу рук и прыжковые упражнения. |  |  |
| **76-77** | Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки». | Выполнять силовые упражнения: пресс 20 раз и отжимание 7-12 раз. |  |  |
| **78-79** | Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно» | Выполнять прыжки на скакалке за 30 секунд. |  |  |
| **80-81** | Подвижные игры: «Гонка набивного мяча», «Передал -садись». Круговая эстафета. | Выполнять прыжки на скакалке за 30 секунд. |  |  |
| **82** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | Выполнять прыжки на скакалке за 1 мин. |  |  |
| **83-84** | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение. | Выполнять прыжки на скакалке за 1 мин. |  |  |
| **85** | Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Учет прыжок в длину с места. | Выполнить отжимание от пола 10-15 раз. |  |  |
| **86** | Попеременное ведение мяча правой и левой рукой. | Выполнить отжимание от пола 10-15 раз. |  |  |
| **87** | Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3х10 м. | Выполнить отжимание от пола 10-15 раз |  |  |
| **88** | Техника безопасности во время прыжка в высоту. Обучение прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | Выполнять прыжковые упражнения по 3-5 раз. |  |  |
| **89** | Совершенствование прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | Выполнять прыжковые упражнения по 3-5 раз. |  |  |
| **90** | Учет прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «ножницы». | Выполнять спец. беговые упражнения по 3 раза. |  |  |
| **91** | Учет бег 30м. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Отрабатывать технику метания малого мяча. |  |  |
| **92** | Учет бег 60м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Отрабатывать технику метания малого мяча |  |  |
| **93** | Учет техники метания малого мяча на дальность. Игра «Выбивало» | Выполнять подтягивание, на высокой и низкой перекладины. |  |  |
| **94** | Учет бег 300 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Выполнять подтягивание, на высокой и низкой перекладины. |  |  |
| **95** | Учет подтягивания. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Выполнять спец. беговые упражнения по 3 раза. |  |  |
| **96** | Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало» | Выполнять бег до 1000 м. |  |  |
| **97** | Учет бег 1000 м. Игра «Выбивало». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять бег до 1000 м. |  |  |
| **98** | Учет 6 мин. Бега. Пионербол. | Выполнять упражнение на гибкость. |  |  |
| **99-100** | Пионербол. Наклон вперед из положения сидя. | Выполнять упражнение на гибкость. |  |  |
| **101-105** | Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи, вороны», «Волки во рву». Круговая эстафета. | Играть на улице, в игры обученные на уроке. |  |  |