

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 465  
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на Педагогическом Совете  
Протокол № 1 от 30.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Н.В. Домнина  
Приказ №119 от 30.08.2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 4 класса

на 2018 /2019 учебный год

Педагог-составитель:  
А.Ш. Овакмян  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2018

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся 4 класса ГБОУ школы № 465 Колпинского района Санкт-Петербурга по предмету физическая культура в 2018-2019 учебном году.

### 1.1 Сведения о программе

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Основной образовательной программы начального общего образования (в соответствии с ФГОС НОО) ГБОУ ООШ № 465 с изменениями, утверждёнными приказом директора школы от 05.06.2018 года №72 и авторской Программы по физической культуре для 1 – 4 классов под редакцией В.И. Ляха: Просвещение, 2014.

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

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

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

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

В настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Плавание». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В данной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса.

В *4 классе*, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны осваивать не отдельные движения, а элементы и фрагменты двигательной активности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний, во 2 и 3 классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий

физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Содержание авторской Программы по физической культуре для 1-4 классов В.И. Ляха направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе ГБОУ школы № 465. Она включает все темы, предусмотренные федеральным государственным стандартом начального общего образования по физкультуре. Авторская программа учитывает потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности общеобразовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

## **1.2 Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит в 4 классе 102 часа в год (из расчёта 3 часа в неделю).

Авторская Программа по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В.И. Ляха рассчитана на 102 часа в год для 4 класса. В ней дается примерное распределение учебных часов на изучение разделов курса физическая культура, при этом в ней предусмотрена замена раздела «Лыжные гонки» для школ в бесснежных районах углубленным изучением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика» и общеразвивающие упражнения.

## **1.3 Цели и задачи рабочей программы**

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 1.4 Адресность рабочей программы

Данная рабочая программа по предмету Физической культуре с учетом особенностей 4 класса.

Количество обучающихся	5
мальчиков	2
девочек	3
Уровень дисциплинированности	Класс в основном дисциплинирован.
Статус	общеобразовательный
Резюме	На уроке активные, легко идут на контакт с учителем. Эмоциональный климат благоприятный. Атмосфера доброжелательная.

Исходя из особенностей класса, при изучении предмета необходимо обращать внимание на преимущественное использование следующих педагогических технологий и методов:

- традиционная технология способствует работе учащихся над одним и тем же материалом, оцениваются результаты и уровень обученности каждого ученика в отдельности:

- ✓ *игровые технологии;*

Широко применяются на всех ступенях обучения, поскольку они являются универсальным способом передачи опыта старших поколений, а в структуру игры как деятельности органично входят целеполагание, планирование, реализация цели, анализ результатов, в которых личность реализует себя как субъект деятельности. Игровые технологии особенно широко применяются в начальных классах и в системе дополнительного образования, для родителей и населения поселка при проведении праздников, общественно значимых акций.

- ✓ *проектные технологии;*

Проектирование позволяет индивидуализировать учебный процесс, дать возможность ребенку самому планировать, проявлять самостоятельность в организации и контроле своей деятельности; данный опыт позволяет обрести опыт решения учебных и жизненных задач.

- коммуникативные технологии (диалог способствует развитию образного бессознательного мышления и является универсальным средством образовательного процесса);

- традиционные дидактические методы: словесный, наглядный, практического упражнения (целостный метод: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, расчлененного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).

## 1.5 Учебно-методический комплекс

Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – с. 177: ил. – (Школа России) . – ISBN 978-5-09-031744-3.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1— 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 64 с. — ISBN 978-5-09-032931-6.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1— 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014 – 143 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-031068-0

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2017. – с. 128 – ISBN 978-5-09-038614-2

## 1.6 Формы, периодичность и порядок текущего контроля

### Формы урока:

1. Урок открытия нового знания
2. Урок общеметодологической направленности
3. Урок рефлексии
4. Урок развивающего контроля

Виды контроля	Формы контроля
текущий	Корректировка выполнения задания, техника выполнения упражнений
тематический	Корректировка выполнения задания, техника выполнения упражнений.
Итоговый, промежуточный	Зачет по нормативам/по теории

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. В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

<b>Контрольные срезы</b>	<b>Количество</b>
Бег 30 м.	1
Бег 60м	1
Кросс 1 км	1
Прыжок в длину с места	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1
Метание малого мяча на дальность с места	1
Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;	1
Акробатическая комбинация	1
Комбинация на бревне	1
Опорный прыжок через гимнастического козла	1
<b>Итого:</b>	<b>10</b>

## 1.7 Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** включают в готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

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

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

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

### **Познавательные УУД:**

- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

### **Коммуникативные УУД:**

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Личностных УУД:**

- формирование снов общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий, умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; □ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Требования к уровню подготовки обучающихся*

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

#### **знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

## **2. Содержание учебного предмета**

Программа по физической культуре, с учетом отсутствия плавательного бассейна, для 1-4 классов разработана учителем физической культуры ГБОУ школы № 465.

В рабочей программе за счет введения третьего часа количество часов, отведенных на раздел «Подвижные и спортивные игры» увеличено и дополнено деятельностью, направленной на подготовку к сдаче ВФСК ГТО. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. В связи с этим и особенностями климатических условий северо-западного региона, в этой программе раздел «Лыжные гонки» и «Плавание», предусмотренное авторской программой заменен разделом «Подвижные игры» и более глубоким изучением разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика» и общеразвивающими упражнениями. В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 4 классе включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с климатическими условиями северо-западного региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика».

### **1. Знания о физической культуре (3ч.)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **2. Способы физкультурной деятельности (3ч.)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **3. Физическое совершенствование (96ч.)**

### **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (94ч.)**

#### **3.2.1. Легкая атлетика (18ч.)**

##### ***Беговая подготовка***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

##### ***Прыжковая подготовка***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

##### ***Броски большого, метания малого мяча***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **3.2.2 Подвижные и спортивные игры (58ч.)**

#### ***Подвижные игры***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу. в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

#### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

#### ***Подвижные игры на основе футбола***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Удар с разбега по катящемуся мячу.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### **3.2.3 Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

#### ***Акробатика***

Перекаты в группировке.  
Кувырок вперед  
2-3 кувырка вперед слитно.  
Стойка на лопатках.  
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.  
Мост из положения лежа  
Кувырок назад.  
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.  
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### ***Снарядная гимнастика***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  
Вис прогнувшись, поднимание ног в висяе.  
Подтягивания в висяе.  
Лазание по канату в три приема.  
Перелезание через препятствие.  
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.  
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.  
Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.  
Комбинация на бревне.  
Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

#### ***Прикладная гимнастика***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед  
Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.  
Переноска партнера в парах.  
Прыжки группами на длинной скакалке.  
Перелезание через гимнастического коня.  
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками  
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

№ п/п	Раздел	Количество часов	
1.	Знания о физической культуре	3ч.	
2.	Способы физкультурной деятельности	3ч.	
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	96ч.	
	3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч.
	3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	94ч.
		<i>3.2.1. Легкая атлетика</i>	<i>18ч.</i>
		<i>3.2.2 Подвижные и спортивные игры</i>	<i>58ч.</i>
		<i>3.2.3 Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>18ч.</i>
	<b>Итого:</b>	102ч.	