

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гармоническая программа» №1

«Разработано»  
Руководитель ШМО  
И.В. Мещеряков  
Протокол заседания ШМО  
№ 1 от «15» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УОП  
Р.В. Халимова  
«23» августа 2023 г.

«Принято»  
на заседании педагогического  
совета  
протокол № 1  
от «16» августа 2023 г.



### Рабочая программа

Наименование учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) Физическая культура

Класс, в котором реализуется программа 4.Вб

Уровень общего образования начальная общеобразовательная

Ф.И.О. учителя Абдулова Зульфат Раисовна

Срок реализации программы 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 33 часа в год, в неделю 2 часа

Учебник: «Физическая культура» 1-4 классы В.Н. Липс Учебник для общеобразовательных учреждений - М. Просвещение, 2020г.

Рабочую программу составил(а)

И.В. Мещеряков  
(подпись)

Абдулова Зульфат Раисовна  
(подпись)

образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 на основе Рабочей программы Физическая культура Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций 5 -е издание. М.: «Просвещение», 2019 год. В состав УМК входит учебник: «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях Учебник для общеобразовательных организаций - М.Просвещение, 2019г.

**Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта *начального* общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями);
- 3.Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ *начального* общего образования (с изменениями и дополнениями);
4. Основной образовательной программы *начального* общего образования МБОУ « Старокулаткинской средней школы №1;
5. Календарного учебного графика МБОУ « Старокулаткинской средней школы №1 для ООП *начального* общего образования
6. Положения о рабочей программе.
7. Учебного плана школы.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта второго поколения, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом НОО.

Программа предполагает на изучение предмета 3 часа в неделю, 99 часов в год (при 33 неделях).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

ФГОС **начального общего образования** устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»: личностным, метапредметным, предметным.

**1. Личностные результаты:**

- 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, доброжелательно 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.Метапредметные результаты:**

### *2.1. Коммуникативные:*

- участие в совместной деятельности (в паре, в группе), договаривание (под руководством учителя) об организации работы; стремление к достижению согласия при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывание взаимопомощи, осуществление взаимоконтроля;
- формирование навыков работы в группе;
- сохранение доброжелательных отношений друг к другу;
- формирование навыков содействия в достижении цели со сверстниками;
- формирование навыков речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки;
- умение сохранять доброжелательные отношения друг к другу.

### *2.2. Регулятивные:*

- осуществление действия по образцу и заданному правилу;
- формирование умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- формирование ситуации саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач;
- адекватное понимание оценки взрослого и сверстников;
- проектирование траектории развития через включение в новые виды деятельности и формирования сотрудничества;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- умение сохранять заданную цель.
- контролирование своей деятельности по результату.

### 2.3. Познавательные:

- умение рассказать правила выполнения задания;
- умение рассказать правила тестирования;
- выполнение разминки с предметами и без;
- проведение упражнений на внимание;
- передвижение на лыжах различными способами;
- информирование о возникновении физкультуры и спорта;

### 3. Предметные результаты

№ п/п	Наименование раздела	Планируемые предметные результаты	
		Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух.</li> <li>-выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места.</li> <li>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>-выполнять</b> броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами.</li> <li>-сохранять правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами;</li> <li><b>-выполнять</b> комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги.</li> <li>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>поворачиваться направо и налево прыжком;</li> <li>выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа;</li> <li>соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</li> </ul>
2.	Кроссовая подготовка	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

		<p>значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<p>-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
3.	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</li> <li>-организовывать места занятий физическими упражнениями.</li> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой, в том числе готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических брусках, переворот вперед и назад на гимнастических брусках;</li> <li>-выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражнение на реакцию и внимание;</li> <li>-выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки;</li> </ul>
4.	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры;</li> </ul>

		<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди и из-за головы; играть в подвижные игры;</li> <li>-соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</li> </ul>
5.	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать ступающий шаг без палок.</li> <li>- освоит технику ступающего шага без палок и технику поворотов на месте.</li> <li>- научится выявлять ошибки в технике при прохождении дистанции..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</li> <li>соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок, выполнять передвижения на лыжах (ступаящим шагом с палками), выполнять передвижения на лыжах ступаящим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м, 2,5 км,</li> <li>-соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</li> </ul>
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; разновидности бросков мяча одной рукой, ловлю мяча, вести мяч на месте и в движении;</li> <li>-соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;</li> </ul>

**СОДЕРЖАНИЕ :**

## **Лёгкая атлетика.(11ч.+18ч.)**

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон».  
Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств  
Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.  
Круговая эстафета. Игра «Невод».Прыжки в длину по заданным ориентирам.  
Прыжок в длину с разбега на точность приземления.Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину способом «согнув ноги».  
Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Прыжок в длину способом «согнув ноги».  
Игра «Шишки, желуди, орехи». Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний».Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки»  
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;

**Кроссовая подготовка. (9ч.)** Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»

## **Гимнастика с основами акробатики. (16ч.)**

ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами

Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.!». Ходьба по бревну на носках.

Игра «Что изменилось?»Мост (с помощью и самостоятельно). Игра «Точный поворот»

Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».

Перестроение из двух шеренг в два круга.

ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении.

Эстафеты. Игра «Не ошибись!». ОРУ с мячами. Игра «Три движения». ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.

. Игра «Прокати быстрее мяч». Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».

Опорный прыжок на горку матов.

## **Подвижные и спортивные игры.( 18ч. +15ч.)**

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.

Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». «Прыжки по полосам», «Волк во рву».

Эстафета «Веребочка под ногами». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».

Игры «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод». «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».

«Вызов номеров», «Западня».

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.

**Лыжная подготовка.(15ч.)** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема урока	Количе ство часов	Домашнее задание	Дата	
				По плану	фактически
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>					
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Инструктаж по ТБ	1	Повторить инструктаж		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1	Повторить игру		
3-4	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	2	Бег на 30м		
5	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1	Бег на 30м.		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Повторить прыжки		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Повторить прыжки		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Повторить прыжки		
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Повторить игру		
10	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний».	1	Повторить игру		

11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1	Повторить игру		
<b>Кроссовая подготовка – 9 ч</b>					
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).	1	Разучить разновидности игры		
13	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м/, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова».	1	Бег и ходьба		
14-15	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м/, ходьба - 90 м). Игра «Караси щука».	2	Бег и ходьба		
16	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80 м).	1	Бег и ходьба		
17	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»	1	Бег и ходьба		
18	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	Бег и ходьба		
19 - 20	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	2	Повторить игру		
<b>Гимнастика (16 ч)</b>					

21	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами Инструктаж по ТБ	1	Повторить инструктаж		
22	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках». Ходьба по бревну на носках.	1	Повторить кувырки		
23	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках».	1	Повторить кувырки		
24	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> .	1	Разучить ОРУ		
25	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Игра «Точный поворот»	1	ОРУ с обручами		
26	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами.	1	Разучить ОРУ		
27	Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с гимнастической палкой.	1	Разучить ОРУ		
28	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе.	1	Потренироваться в подтягивании		
29	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе.	1	ОРУ с мячами		

30	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	ОРУ с мячами		
31	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	Лазанье по канату		
32 33	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	2	Лазанье по канату		
34 35 36	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	3	Повторить прыжки		
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>					
37 38	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	2	Повторить игру		
39 40	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	2	Повторить игру		
41	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	Повторить игру		
42 43	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	2	Повторить игру		
44 45	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	2	Повторить игру		

46-47	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	2	Повторить игру		
48	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Повторить игру		
49	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	Повторить игру		
50	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	Повторить игру		
51	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	Повторить игру		
52	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	Повторить игру		
53 54	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	2	Повторить игру		
<b>Лыжная подготовка (15 ч)</b>					
55-5	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1,5 км.	2	Повторить инструктаж		
57-58	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Игра «Не задень!»	2	Ходьба на лыжах		

59-60	Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше».	2	Повторить двухшажный ход		
61	Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше».	1	Учить подъемы полуелочкой		
62	Подъем полуелочкой. Катание с гор с поворотами. Игра «Кто дальше»	1	Учить подъемы полуелочкой		
63	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета.	1	Учить подъемы полуелочкой		
64	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км	1	Пройти дистанцию 2,5 км		
65	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Пройти дистанцию 2,5 км		
66	Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.	1	Пройти дистанцию 2 км на лыжах		
67	Прохождение дистанции 2 км.	1	Пройти дистанцию 2 км на лыжах		
68	Круговая эстафета с этапом 200м.	1	Пройти дистанцию 2 км на лыжах		

69	Круговая эстафета с этапом 200м.	1	Пройти дистанцию 2 км на лыжах		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)</b>					
70	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Повторить инструктаж		
71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Комплекс 3		
72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1	Комплекс 3		
73	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Комплекс 3		
74	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Комплекс 3		
75	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Комплекс 3		
76	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Комплекс 3		
77	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Комплекс 3		
78	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Комплекс 3		
79 80	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	2	Комплекс 3		

81	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплекс 3		
82	ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплекс 3		
83 84	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	2	Комплекс 3		
<b>Легкая атлетика (18 ч)</b>					
85 86	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	2	Повторить инструктаж		
87-88	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	2	Повторить бег на 30м.		
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	Повторить игру		
90	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1	Повторить прыжки в высоту		
91	Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Повторить прыжки в длину		

92-93	Прыжок в длину с разбега Игра «Прыжок за прыжком». Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние .Игра «Прыжок за прыжком».	2	Повторить прыжки в длину		
94	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Повторить броски теннисного мяча		
95	Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	1	Повторить броски теннисного мяча		
96	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	Повторить броски теннисного мяча		
97	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).Игра «Салки на марше».	1	Повторить игру " Гуси - лебеди"		
98	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше».	1	Повторить игру " Салки на марше"		
99	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены».	1	Повторить ОРУ.		
100	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены».	1	Повторить игру " Конники и спортсмены"		

101	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	Бег и ходьба		
102	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1			

### График проведения оценочных процедур

№	Название раздела	Кол-во часов	Итоговый контроль
1.	«Легкая атлетика»	11 ч.	1
2.	«Кроссовая подготовка»	9ч.	1
3.	«Гимнастика»	16 ч.	1
4.	«Подвижные игры»	18ч.	1
5.	«Лыжная подготовка»	15 ч.	1
6.	«Подвижные игры на основе баскетбола»	15 ч.	1
7.	«Легкая атлетика»	18 ч.	2
	<b>Всего:</b>	<b>102 ч.</b>	<b>8</b>