


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Большекандаратская средняя школа имени Героя Советского Союза И.К. Морозова

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2023

Согласовано
зам.директора по УВР:
 Галацкова Н.В.
29.08.2023



Рабочая программа
предмета (курса)
«Физическая культура»
4 класс
2023 - 2024 учебный год

Учитель начальных классов
Янюшкина Ольга Николаевна

Большая Кандарать

2023 г.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний

по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные

учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой

на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических

упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием

на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной

деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра

видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать

их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных

заболеваний); контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических

качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности: составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); моделировать физические нагрузки для развития основных физических

качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; осваивать

универсальные умения по контролю за величиной физической

нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития

собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты

при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор),

выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.1-5,6-6,6	5.2-5.6-6.6
	Бег 60м с высокого старта.	10.5-11.6-12.0	11.0-12.3-12.9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185-150-130	170-150-120
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5-4-1	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-4

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	17-9-7	11-5-4
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	9-3-1	13-6-2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями или пальцами	Достать пол ладонями или пальцами
К выносливости	Бег 1000м	4.50-6.10-6.30	6.00-6.30.6.50
	Бег 2000м	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах 1 км, мин	6.45-7.45-8.15	7.30-8.20-8.40
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.6-9.0-9.9	9.1-10.0-10.4

СОДЕРЖАНИЕ

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта и правилами проведения соревнований по виду спорта .

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение

для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста: поперечный или продольный, стойка на руках.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	23	10	5
Гимнастика с элементами акробатики	14	3	4
Лыжная подготовка	15	2	1
Подвижные игры	16	0	0
Итого:	68	15	10

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Коли- чест- во ча- сов	Дата проведения		
			По плану	Фактич.	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1			
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1			
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	1			
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1			
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1			
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения.	1			
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1			
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам»	1			
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1			
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	1			

	цель с 3-5 шагов.				
11	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
12	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1			
13	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. («Стена», «Лабиринт», «Болото»)	1			
14	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	1			
15	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	1			
16	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	1			
17	Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики.	1			

18	Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика-перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд	1			
19	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад.	1			
20	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1			
21	Опорный прыжок – на козла вскок у упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1			
22	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1			
23	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.).	1			
24	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Олимпиада в Сочи в 2014г. Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	1			
25	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом	1			
26	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом	1			
27	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Безшажный ход	1			
28	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором.	1			

29	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Торможение упором.	1			
30	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход. Ходьба на лыжах скользящим шагом	1			
31	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход. Ходьба на лыжах скользящим шагом	1			
32	Попеременно двухшажный ход без палок. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1			
33	Попеременно двухшажный ход без палок. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	1			
34	Попеременно двухшажный ход с палками до. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1			
35	Попеременно двухшажный ход с палками до. Подъём в гору «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1			
36	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1			
37	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках	1			
38	Прохождение дистанции до 1км.	1			
39	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки»	1			
40	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине	1			

41	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 30 сек.	1			
42	Упражнения на гимнастической стенке, обручами. Перетягивание каната.	1			
43	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. («канат» (лазание по гимнастической скамейке), «низкое бревно», «лабиринт», «болото», «ров»).	1			
44	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
45	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
46	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1			
47	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Броски в цель.	1			
48	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении.	1			
49	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении	1			
50	Броски в цель (щит, кольцо).	1			

	Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.				
51	Броски в цель (щит, кольцо). Ведение мяча правой, (левой) рукой в движении по прямой.	1			
52	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1			
53	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1			
54	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1			

55	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	1			
56	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	1			
57	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	1			
58	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1			
59	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп.	1			
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1			
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам» .	1			
62	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам»	1			
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжковые упражнения.	1			
64	Развитие скоростно-силовых	1			

	качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки.				
65	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1			
66	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м..	1			
67	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге.	1			
68	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Бездомный заяц». «Пограничники». Правила поведения при купании в открытом водоёме.	1			

