

Рассмотрена на заседании  
школьного методического  
объединения учителей

Евгения Викторовича  
Сляднева

Протокол № 1 от 30.08.2019

Руководитель ШМО:

[Signature]

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

[Signature]

Приказ № 108

от 30.08.2019



**Рабочая программа  
по физической культуре  
4 класс  
преподавателя-организатора  
Сляднева Евгения Викторовича**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях

- гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
  - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
  - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
  - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
  - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
  - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
  - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
  - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Тематическое планирование учебного предмета

Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение	Тема урока	Дата проведения урока	Электронные образовательные ресурсы, используемые при изучении темы	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры в России		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Из истории развития национальных видов спорта		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Здоровье сберегающее, коммуникативное
Способы самостоятельной деятельности	4	Самостоятельная физическая подготовка		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
Оздоровительная физическая культура	2	Упражнения для профилактики нарушения осанки		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Закаливание организма		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Здоровье сберегающее, коммуникативное
Спортивно-оздоровительная физическая культура	50	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Метание малого мяча на дальность.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое

		Метание малого мяча на дальность.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Метание малого мяча на дальность.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Метание малого мяча на дальность.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Подвижные игры общефизической подготовки. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Технические действия игры волейбол. Поддача мяча		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Технические действия игры волейбол. Передача мяча		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное

		Технические действия игры волейбол. Прием мяча		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Технические действия игры волейбол. Нападающий удар		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Технические действия игры футбол. Остановка мяча		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Технические действия игры футбол. Удары по мячу		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Технические действия игры футбол. Учебная игра.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Технические действия игры футбол. Учебная игра.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Трудовое, физическое,

		места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.			экологическое
		Строевые упражнения, спортивная игра Баскетбол		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Веселые старты с мячами, подвижная игра воробьи и вороны.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Подвижная игра волейбол		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Бег , ходьба, ОРУ. Подвижная игра Пионербол		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра рыбак и рыбка.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Бег 200 м. ОРУ, подвижная игра футбол		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		ОРУ, повторение правил игры баскетбол, броски в кольцо, упражнения в парах		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Эстафеты с обручами и скакалкой.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное

		Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Опорной прыжок.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Опорной прыжок.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Опорной прыжок.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Упражнения на гимнастической перекладине.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Упражнения на гимнастической перекладине.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Упражнения на гимнастической перекладине.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Танцевальные упражнения		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое

		Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
<b>Рефлексия: демонстрация природных показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	<b>10</b>	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Беговые упражнения. Низкий старт		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Беговые упражнения. низкий старт		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Беговые упражнения. Низкий старт		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Беговые упражнения. низкий старт		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Беговые упражнения. Низкий старт		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Трудовое, физическое, экологическое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное

		Поднимание туловища из положения лежа на спине.			
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 800 м		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura">http://fizkultura</a>	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное