

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большенуркееевская средняя общеобразовательная школа»
Сармановского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО
Махубрахманова Л.Т.
Протокол № 1 от 21.08. 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
Хайруллина Л.Н.
22.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большенуркееевская СОШ»:
Шайхеразиева Л.Н.
Приказ № 75 от 23.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 4 класса

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от
« 23 » августа 2023 г.

Составитель: учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Габдрахманова Л.Р.

2023-2024 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основании следующих документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г.№ 373; зарегистрирован в Министерстве России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
3. Учебного плана МБОУ «Большенуркееевская СОШ» на 2023-2024 учебный год.

Цель программы:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Особенности преподавания курса.

Уровень образования – базовый.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект –А.П.Матвеева, «Физическая культура», М., «Просвещение», 2011 год, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Примечание: В связи с выпадением праздничных дней на дни проведения уроков, объединяются близкие по содержанию темы или данные занятия восполняются за счет уроков повторения изученного. (На основании решения педсовета № 2 от 23.08.2023 и приказа № 75 от 23.08. 2023 г)

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	- подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры.	-выполнять организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр.	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики	- сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, называть физические качества, разминку направленную на развитие координации движений,выполнять разминку, направленную на развитие координации	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять разминку, направленную на развитие гибкости; - знать правила тестирования наклона впередиз положения сидя; - выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами 	<ul style="list-style-type: none"> -развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение

	<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правилу тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки; - как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста. 	<p>вперед, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад.</p>	<p>родного языка, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать как выполнять акробатическое соединение, выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, кувырок назад, проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. 	<p>не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения; - знать правила проведения 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять беговую разминку, беговые упражнения; - знать технику высокого старта, технику бега по дистанции; 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, эффективно 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст-

	<p>тестирования бега на 30м, 60 м с высокого старта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - как распределять свои силы, чтобы пробежать 500 м без отдыха как развивать выносливость; - технике метания мяча с разбега на дальность правила подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять разминку с малыми мячами; - знать технику метания малого мяча в цель; - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; - знать правила тестирования прыжка в длину с места, играть в подвижные игры. 	<p>сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры, знать технику высокого старта, беговых упражнений, технику бега по дистанции и правила подвижных игр, знать как развивать выносливость. 	<p>никами и взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне; - выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверст-

	<p>скользящим шагом без лыжных палок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технике передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах; - выполнения попеременного и одновременного двухшажного попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне, а также поворотов на лыжах прыжком, - как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке. 	<p>переступанием на лыжах; - как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять силы для прохождения дистанции на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке. 	<p>точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием, поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом. 	<p>никами и взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> -знать, что такое режим дня; - выполнять разминку с малыми мячами; - как выполняется ловля и броски мяча в парах. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании; - выполнять разминку с мячами в парах; <ul style="list-style-type: none"> - как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила по- движной игры. 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки.
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			мячом в парах, выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижные игры	
Футбол	<ul style="list-style-type: none"> - представлять о спортивной игре «Футбол»; - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; - осваивать технические действия из спортивных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; - осваивать технические действия из спортивных игр. 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности, самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, самостоятельно формулировать познавательные 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

			<p>цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с мячом в парах, выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижные игры. 	
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - передавать мяч в движении; - вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; - бросать мяч двумя руками от груди; - бросать мяч в цель (кольцо); - выполнять ОРУ; - развивать координационные способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - передавать мяч в движении; - вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; - бросать мяч двумя руками от груди; - бросать мяч в цель (кольцо); - выполнять ОРУ; - развивать координационные способности. 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - передавать мяч в движении; - вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; - бросать мяч двумя руками от груди; - бросать мяч в цель (кольцо); 	<ul style="list-style-type: none"> - вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; - бросать мяч двумя руками от груди; - бросать мяч в цель (кольцо); 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. <p><i>Регулятивные:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-

	(кольцо); - выполнять ОРУ; - развивать координационные способности.	- выполнять ОРУ; - развивать координационные способности. - передавать мяч в движении; - вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	- владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. <i>Познавательные:</i> - подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них.	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Плавание	- подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс; - технике работы ног, рук способом кроль на груди; - технике работы ног, рук способом кроль на спине.	- подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс; - техника работы ног, рук способом кроль на груди; - техника работы ног, рук способом кроль на спине.	<i>Коммуникативные:</i> - слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> - владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. <i>Познавательные:</i> - подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них.	- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.	- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	15
Легкая атлетика	Пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек и мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 500 м, передавать эстафетную палочку.	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	18
Лыжная подготовка	Передвигаться на лыжах скользящим иступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и	18

	склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	самоорганизации;	
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; 	3
Футбол	Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».	<ul style="list-style-type: none"> - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; 	4
Баскетбол	Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».	<ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; 	4

Волейбол	<i>Волейбол:</i> броски мяча через сетку и ловля, передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача мяча, волейбольные упражнения, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	4
Плавание	<i>Плавание:</i> плавание способом кроль на груди , способом кроль на спине , способом брасс	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	2
Общее количество часов			68

Календарно — тематическое планирование по физической культуре

1	Изучаемый раздел, тема урока	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
		Планируемые сроки	Фактические сроки	
1	Легкая атлетика -12 ч. Водный урок, инструктаж по технике безопасности.	4.09		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры.	7.09		
3	Ходьба через препятствия, через несколько препятствий. Игры.	11.09		Формировать умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий; К Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м; Развивать скоростные способности;
4	Бег на 30 м на результат. Игры.	14.09		Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»
5	Бег на 60 м. Игры.	18.09		Инструктаж по технике безопасности
6	Прыжок в длину с места. Игры.	21.09		Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см; Развивать скоростные способности;
7	Прыжок в длину с места на результат. Игры	25.09		Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;
8	Прыжок с высоты 60см. Игры	28.09		Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности
9	Прыжок с высоты 60см. Игры .	2.10		
10	Метание малого мяча с места.	5.10		Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; Метать в цель с 4-5м; Развивать скоростно-силовые качества;
				Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»

11	Метание малого мяча на заданное расстояние.	9.10		«Воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности
12	Метание в цель 4-5м.	12.10		
13	Подвижные игры-3 ч. <i>ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки».</i>	16.10		Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»; Развивать скоростно-силовые качества;
14	ОРУ. Эстафеты	19.10		Инструктаж по технике безопасности
15	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний».	23.10		
16	Футбол-4 ч. История появления футбола. Стойка игрока, перемещение в стойке игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения.	26.10		Формировать углубленное представление о спортивной игре «Футбол» Проявлять быстроту и ловкость вовремя подвижных игр Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
17	Комбинации из элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения..	9.11		
18	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой..	13.11		
19	Техника паса в футболе. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра футбол.	16.11		Инструктаж по технике безопасности
20	Гимнастика с элементами акробатики -15 ч. Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!».	20.11		Проявлять быстроту и ловкость вовремя подвижных игр Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Находить выходы из спорных ситуаций Инструктаж по технике безопасности
				Формировать умения выполнять команды «Шире

				шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;
21	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой.	23.11		Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой; Выполнять 2-3 кувырка вперед; Выполнять стойку на лопатках; ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
22	Кувырок вперед.	27.11		
23	Выполнять стойку на лопатках	19.11		
24	Построение в 2 шеренги.	24.11		Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги;
25	Перестроение из двух шеренг в два круга.	27.11		Перестроение из двух шеренг в два круга; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
26	Вис стоя; вис на согнутых руках.	30.11		Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
27	Подтягивание в висе.	4.12		Выполнять подтягивание в висе; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
28	Упражнения на гимнастической скамейке.	7.12		Формировать умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке; Эстафеты; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
29	Лазание по гимнастической лестнице.	11.12		Формировать умение лазать по гимнастической лестнице; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности

30	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	14.12		Формировать умение передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
31	Перелезание через гимнастического коня.	18.12		Формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезать через гимнастического коня; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
32	Опорный прыжок .	21.12		Формировать умение выполнять опорный прыжок; ОРУ; игры;
33	Опорный прыжок .	25.12		Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
34	ОРУ. Эстафеты.	28.12		Формировать умение выполнять ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
35	Лыжная подготовка-18 ч. Вводный урок по лыжной подготовке.	11.01		Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания; Инструктаж по технике безопасности
36	Ступающий шаг с палками.	15.01		Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками
				Формировать умение передвигаться скользящим шагом с палками
				Формировать умение передвигаться ступающим и скользящим шагом
37	Ступающий и скользящий шаг с палками.	18.01		
38	Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона.	22.01		Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона
				Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона

39	Попеременный двухшажный ход без палок.	25.01		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок
40	Повороты переступанием.	29.01		Формировать умение поворачиваться переступанием
41	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1.02		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками
42	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	5.02		
43	Подъем и спуск с небольших склонов.	8.02		Формировать умение подниматься и спускаться со склона
				Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона
44	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания.	12.02		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м
45	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона.	15.02		Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться с небольшого склона
46	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью.	19.02		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500
47-48	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью.	22.02 26.02		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м
49-50	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок.	4.03 7.03		Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке с небольшого склона
51-52	Передвижение до 2000м. Эстафеты.	11.03 14.03		Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м

53	Баскетбол-4 ч. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	18.03		Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; бросать мяч в цель (кольцо); выполнять ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности
54	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах..	21.03		
55	Бросок двумя руками от груди.	1.04		
56	Броски в цель (кольцо) .	4.04		
57	Волейбол -6 ч. Броски мяча через волейбольную сетку.	8.04		Формировать углубленное представление о бросках и ловле мяча волейбольного мяча; Проявлять быстроту и ловкость вовремя подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Инструктаж по технике безопасности
58	Приём мяча снизу двумя руками при игре волейбол.	11.04		
59	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе.	15.04		
60	Нижняя прямая подача в волейболе. Волейбольные упражнения. Игра в «Волейбол».	18.04		
61	Легкая атлетика-6 ч. Ходьба и бег.	22.04 25.04		Формировать умение ходить и бегать по команде;
62	Бег на 30м на результат. Игры.	29.04		
63	Бег на 60м. Игры.	2.05		Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м; Развивать скоростные способности; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности
				Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат; Развивать скоростные способности;

64	Прыжок в длину с места на результат. Игры.	6.05		Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности
65	Метание малого мяча с места. Игры.	9.05		
66	Метание в цель 4-5м. Игры	13.05		Формировать умение метать малый мяч с места на дальность; Метать в цель с 4-5м; Развивать скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности
67	Плавание-2 ч. Правила безопасности в естественных водоемах. Плавание способом кроль на груди.	16.05		Инструктаж по технике безопасности. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техника работы ног, рук способом кроль на груди. Техника работы ног, рук способом кроль на спине Техника работы ног, рук способом брасс
68	Плавание способом кроль на спине.	20.05		

Список литературы:

Основная литература:

Физическая культура. 3-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений \ А.П.Матвеев.- Москва: Просвещение, 2017 г. .

Дополнительная литература:

1. Физкультминутки.Издательство “Учитель” (С.А.Лёвина, С.И.Тукачёва)
2. «Физкультура минем дустым» В.И.Лях .Учебник для учащихся 1-4 кл.нач. Просвещение, 2001
3. В.И. Лях «Физическая культура 1-4 кл»
4. А.Ю.Патрикееев.Поурочные разработки по физической культуре.Москва. «Вако», 2017

Приложение

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 4 класса обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыхим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Критерии и нормы оценки ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий (пять)	Средний (четыре)	Низкий (три)	Высокий (пять)	Средний (четыре)	Низкий (три)
Подтягивание в висе лежа согнувшись (количество раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125

Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8 - 5.6	6.3 - 5.9	6.6 - 6.4	6.3 - 6.0	6.5 - 5.9	6.8 - 6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Примерные тесты

Тест.

1. Что из перечисленного не является спортивной обувью?

- а) кеды
- б) кроссовки
- в) бутсы
- г) туфли

2. Найдите лишнее слово.

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) хоккей
- г) волейбол

3. Назовите родину Олимпийских игр.

- а) Греция
- б) Америка
- в) Франция
- г) Англия

4. Она может быть ритмическая, художественная, спортивная, оздоровительная.

- а) акробатика
- б) гимнастика
- в) атлетика
- г) стрельба

5. Каковы причины нарушения осанки?

- а) привычка держать голову прямо

- б) привычка держать плечи развернутыми
- в) привычка спать на жёстком матрасе
- г) привычка сутулится за столом

6. Назови спортивный снаряд, который не используется в прыжках.

- а) спортивный козёл
- б) спортивный конь
- в) секундомер
- г) измерительная лента

7. Что из перечисленного не одевать при занятиях на лыжах?

- а) спортивная шапочка.
- б) спортивная куртка
- в) шуба
- г) тёплые носки

8. Что поможет тебе правильно распределять время?

- а) часы
- б) расписание уроков
- в) секундомер
- г) режим дня

9. Что такое выносливость?

- а) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- б) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- в) способность с помощью мышц производить активные действия
- г) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

10. Метание развивает:

- а) глазомер
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) быстроту

11. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) потереть, почесать;

- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) положить на возвышение и обратиться к врачу;

12. Что понимается под закаливанием?

- а) хождение босиком
- б) сон
- в) тёплый душ
- г) бег

13 . Утренняя гимнастика – это..:

- а) комплекс физических упражнений.
- б) метод быстрого просыпания
- в) один из методов похудания
- г) метод лечения искривлений

14. Для чего нужны физкультминутки?

- а) чтобы снять утомление
- б) чтобы проснуться
- в) чтобы быть здоровым
- г) чтобы поднять настроение

15. Командные спортивные игры это:

- а) теннис, хоккей, шашки
- б) футбол, волейбол, баскетбол
- в) бадминтон, волейбол, баскетбол
- г) шахматы, хоккей, футбол

Тест

1. Первые соревнования начали организовывать:

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
- в) древние люди; г) пираты.

2. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;
- б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

5. Какие физические качества развиваются в легкоатлетических упражнениях? (ответьте самостоятельно)

6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила

7. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина;
- в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла; г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

11. Какие качества развиваются в подвижных играх? (ответьте самостоятельно)

Итоговое тестирование

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

3. Чтобы осанка была правильной нужно:

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

4. Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5. Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

6. Равновесие - это:

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

8. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

9. Здоровый образ жизни-это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей;

б. сохранение и улучшение здоровья людей;

в. подготовку к профессиональной деятельности;

г. поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность