Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кутанская основная общеобразовательная школа»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой начального общего образования (ФГОС НОО)

Предметная область
«Физическая культура»

№ п/п	Название рабочей программы
1.	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА для 1-4 классов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кутанская основная общеобразовательная школа»

Утверждено приказом директора
МБОУ «Кутанская ООШ»
№ 48/7 от 31 августа 2020г.

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 1 - 4 классов
срок реализации программы: 4 года

Составители:
Аштуева Роза Юрьевна,
учитель начальных классов,
Балдаева Вера Николаевна,
учитель начальных классов,
Иринцеева Елена Эдуардовна,
учитель начальных классов.

д. Кутанка, 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Кутанская ООШ», реализующей ФГОС на уровне начального общего образования.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты, содержание, тематическое планирование. Приложение 1 – оценочные материалы.

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед.	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	102	102	102

Место предмета в учебном плане: обязательная часть
Уровень содержания программы: базовый
Предметная область: физическая культура

Автор	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
Лях В.И.	Физическая культура	1-4	Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета.
Общие предметные результаты освоения программы

В результате изучения предмета Физическая культура у выпускника будут сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выпускник научится организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). У него сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятиеи освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы изспорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

1. Знания о физическойкультуре выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортомдля укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

2. Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3.Способы физкультурной деятельности. Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

4.Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

5.Физическое совершенствованиеВыпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

6.Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Требования к уровню подготовки учащихся

1 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 1 класса должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утреннейзарядки; уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильнойосанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

2 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 2 класса должны: иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

3 класс

В результате изучения предмета Физическая культура учащиеся 3 класса должны: иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 классадолжны: знать и иметь представление:

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

уметь:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке.

Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе**.**

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Личностными результатами учащихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами учащихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами учащихся являются:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения на уроке	1
	Лёгкая атлетика(6ч)	1
2	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1
3	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1
4	Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Строевые упражнения.	1
5	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	1
6	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	1
7	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1
8	.Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
9	Обучение технике бега из различных исходных положений.	1
10	Приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
11	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1
12	Урок – игра. Закрепление техники выполнения различных прыжков.	1
13	Подвижные игры	
14	Подвижные игры	
15	Подвижные игры	
16 17	Урок – игра. Обучение прыжкам через короткую скакалку на месте.	2
18	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).Подвижная игра «Салки»	1
19	Бег посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
20 21	Закрепление по прыжкам. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	2
22	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1

23	Урок – игра. Подвижные игры.	1
24	Урок – игра. Подвижные игры.	1
25	Урок – игра. Подвижные игры.	1
26	Урок – игра. Подвижные игры.	1
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1
28 29	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	2
30	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	1
31	Совершенствование техники выполнения группировок и перекатов.	1
32	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1
33	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1
34	Обучение висам	1
35 36	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	2
37	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1
38	Переползание , игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1
39 40	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	2
41	Прыжки со скакалкой.Подвижная игра «Солнышко»	1
42	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1
43 44	Обучение технике прыжков через скакалку в движении	2
45 46	Обучение технике выполнения акробатической комбинации	2
47	Закрепление техники выполнения акробатической комбинации	1
	Лыжная подготовка	
48	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
49	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1
50	Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах	1
51	Температурный режим занятий на лыжах	1
52	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	1
53	Повороты переступанием на месте	1
54	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	1
55	Передвижение скользящим шагом без палок	1
56	Передвижение скользящим шагом с палками	1
57	Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	1
58	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	1
59	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	1
60	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	1
61	Встречные эстафеты	1
62	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	1
63	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
	Баскетбол	

64	Обучение технике выполнения стойки игрока и перемещения.	1
65	Обучение технике выполнения ведения мяча на месте и в движении	1
66 67	Закрепление техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.	2
68	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
69 70	Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2
71	Урок подвижных игр.	1
72	Урок подвижных игр.	1
73	Кроссовая подготовка	1
74	Подвижные игры на развитие координации	1
75	Подвижные игры на развитие координации	1
76	Техника безопасности и правила поведения	1
77	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
	Легкая атлетика	
80	Строевые упражнения	1
81	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1
82	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1
83	Развитие выносливости и быстроты	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 □ 9 м), гибкости	1
85	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1
86	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	1
87	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1
88	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1
89	Развитие общей выносливости	1
90	Круговые эстафеты до 20 м	1
91	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1
92	Эстафеты Подвижные игры	1
93	Эстафеты Подвижные игры	1
94	Эстафеты Подвижные игры	1
95	Закрепление техники выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров.	1
96	Закрепление техники выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров.	1
97	Закрепление техники выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров.	1
98	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
99	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	

2 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры.	1

2	Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы.	1
3	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании.	1
4	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча.	1
5	Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя».	1
6	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости по дистанции.	1
7	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте.	1
8	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом одного шага.	1
9	Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов.	1
10	Передача мяча внутренней стороной стопы.	1
11	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту».	1
12	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка». Развитие гибкости.	1
13	Остановка и передача мяча, силовое многоборье.	1
14	Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель.	1
15	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения.	1
16	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах.	1
17	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах.	1
18	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя.	1
19	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча.	1
20	Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»). Правила игры в «Русскую лапту».	1
21	Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости	1
22	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня»	1
23	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	1
24	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием	1
25	Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю»	1
26	История создания современных Олимпийских игр	1
27	Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч»	1
28	Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра «Волк во рву»	1
29	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами	1

30	Передача мяча в движении и остановка	1
31	Техника безопасности занятий по лыжной подготовке	1
32	Удар по катящемуся мячу справа и слева	1
33	Переход на лыжный стадион, перенос лыж. Одевание лыжных ботинок в крепления	1
34	Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрей оденет и снимет лыжи»	1
35	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Подвижная игра «Обмани противника»	1
36	Лыжная подготовка – скольжение на одной лыжи	1
37	Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках	1
38	Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации.	1
39	Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»	1
40	Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке	1
41	Выполнение ударов после остановки	1
42	Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении	1
43	Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении	1
44	Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цели (игра на развитие глазомера)	1
45	Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»	1
46	Закрепление навыка скользящего шага (техника скольжения). Встречная эстафета на лыжах	1
47	Удары по воротам на точность. Игра «Повтори за мной»	1
48	Совершенствование навыка спуска в высокой стойке	1
49	Развитие выносливости прохождение на лыжах дистанции 1 км в равномерном темпе (решение частных задач)	1
50	Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой	1
51	Оценивание техники скольжения на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг»	1
52	Закрепление навыка в спуске и в подъеме	1
53	Встречные эстафеты по прямой с предметами	1
54	Удары по мячу с ходу в движении	1
55	Развитие выносливости прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы и спуски с пологих гор	1
56	Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки	1
57	Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения	1

58	Спуск с горы с изменением направления вправо или влево	1
59	Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением попеременным ходом на равнине	1
60	Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре	1
61	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	1
62	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости	1
63	Спортивная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка участников игры	1
64	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	1
65	Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание).	1
66	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	1
67	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой	1
68	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками)	1
69	Развитие ловкости и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие, внимательные и меткие)	1
70	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости, лов-кости и силы	1
71	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами	1
72	Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и	1
73	Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель»	1
74	Разв-е коорди-нации и бы-строты движе-ния, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча»	1
75	Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность	1
76	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	1
77	Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей»	1
78	Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча	1
79	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом	1
80	Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа»	1
81	Спортивная игра «Русская лапта». Ловля и осаливание игроков противника мячом (решение частных задач)	1

82	Подвижные игры с мячами «Мяч соседу», «Порази цель»	1
83	Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок»	1
84	Легкая атлетика – развитие прыгучести (прыжки через препятствия и на возвышенность)	1
85	Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место»	1
86	Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колон-не», «Смена мест»	1
87	Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера	1
88	Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «Наперегонки со скакалкой»	1
89	Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы	1
90	Развитие кординации и скорости мышления во встречных эста-фетах.«Переправа», «Кто раньше»	1
91	Подвижные игры для раз-вития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки» (решение частных задач)	1
92	Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1
93	Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй»	1
94	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты».	1
95	Легкая атлетика – развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру».	1
96	Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1
97	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу».	1
98	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель.	1
99	Легкая атлетика – бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами.	1
100	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание.	1
101	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места.	1
102	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м.	1

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
2.	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров.	1
3.	История зарождения Олимпийских игр.	1

	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы	
4.	Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1
5.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием.	1
6.	Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.	1
7.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1
8.	Метание мяча. Подтягивание	1
9.	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний».	1
10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» .Эстафеты .	1
11.	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
12.	«Лисы и куры. «точный расчет!». Эстафеты.	1
13.	«Перестрелка», «Море волнуется»	1
14.	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	1
15.	«Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты.	1
16.	Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель»	1
17.	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч»	1
18.	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	1
19.	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч»	1
20.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1
21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу».	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1
23.	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	1
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».	1
25.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1
26.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1
27	Эстафеты с мячами. «Передал- садись.	1
28	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Группировка. Перекаты в группировке	1
30	ОРУ с предметами	1
31	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
34	Смешанные висы и упоры.Упражнения в равновесии.	1
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1
37	Мост из положения лежа.на спине Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1
38.	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы»	1
39.	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1
40	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»	1
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	1
42	Прыжки в скакалку.	1
43	Прыжки в скакалку в тройках	1
44 45	Круговая тренировка	2
46 47	Стойка на голове, на руках	2
48	Круговая тренировка	1
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	1
50	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	1

51	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения	1
52	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1
53	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	1
54	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	1
55	Эстафеты с мячом	1
56	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1
57	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1
58	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
59	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
60	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	1
61	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	1
62	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	1
63	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	1
64	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1
65	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1
66	Подъемы и спуски под уклон.	1
67	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1
68	Техника безопасности на уроке гимнастики.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание	1
69	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно! Группировка	1
70	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1
71	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	1
72	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	1
73	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1
74	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1
75	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1
76	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1
77	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1
78	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1минуту.	1
79	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
80 81	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	2
82	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1
83	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
84	Развитие скоростных способностей.	2

85	Беговые упражнения. Подвижные игры.	
86	Бег до 3 мин	1
87	Эстафеты.	1
88	Челночный бег 3х10 м.	1
89	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
90	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1
91	Прыжки в длину с места.	1
92	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1
93 94	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	2
95	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1
96 97	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	2
98- 100	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	3
101 102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее	2

4 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов
1	ТБ на уроках физкультуры	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м	1
3	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
4	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта	1
5	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей.	1
6	Метание теннисного мяча. Контроль двигательных качеств; бег на 30 м	1
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств	1
8	Контроль двигательных качеств. Метание теннисного мяча.	1
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
10	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега	1
11	Развитие координационных качеств; челночный бег	1
12	Развитие скоростно-силовых качеств	1
13	Контроль двигательных качеств: челночный бег	1
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег	1
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1
16	Обучение прыжкам с места	1
17	Совершенствование прыжка с места	1

18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт)	1
19	Бег по пересечённой местности	1
20	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад	1
21	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
22	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
23	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1
24	Висы.	1
25	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
26	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
27	Строевые упражнения.	1
28	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
29	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
30	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
31	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
32	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
33	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
34	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
35	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
36	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
37	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
38	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
39	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
40	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
41	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
42	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
43	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
44	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
45	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
46	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
47	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1

48	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	1
50	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты	1
52	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1
53	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
54	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
56	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
57	Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
58	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками	1
59	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1
60	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками.	1
61	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом»	1
62	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками	1
63	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1
64	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	1
65	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейкой» .	1
66	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1
67	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1
68	Техника выполнения акробатических упражнений.	1
69	Акробатика. Строевые упражнения.	1
70	Висы.	1
71	Строевые упражнения.	1
72	Подвижные игры на внимание	1
73	Тестирование на гибкость.	1
74	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	
75	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1

76	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1
77	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	1
78	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1
79	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».	1
80	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1
81	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
82	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод»	1
83	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
84	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».	1
85	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	1
86	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1
87	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1
88	Техника выполнения прыжков	1
89	Подготовка к бегу на длинные дистанции	1
90	Отработка техники выполнения прыжков в длину.	1
91	Отработка техники выполнения прыжков в длину с места.	1
92	Отработка техники выполнения прыжков в длину с разбега.	1
93	Отработка техники выполнения прыжков в длину.	1
94	Ходьба и бег.	1
95	Бег по пересечённой местности.	1
96	Бег на расстояние и на заданное время.	1
97	Бег на заданное расстояние	1
98	Двигательные умения и навыки. Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!». ТБ во время игр.	1
99	Подвижные игры «третий лишний», «Русская лапта»	1
100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
101	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1

Приложение 1

Оценочный материал Тесты по физической культуре для 2-4 классов

1. **Здоровый образ жизни направлен на:**

А. сохранение и улучшение здоровья;Б. развитие физических качеств;

В. поддержание высокой работоспособности.

2. **Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:**

А. зарядка;

Б. уроки физической культуры;В. прием пищи;

Г. чтение книг;

Д. работа за компьютером;

Е) просмотр спортивных телепередач;Ж. прогулка

3. **Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:**

А. питье холодной воды;Б. прогулка под дождем;В. обливание водой;

Г. прохладный душ; Д. солнечные ванны;

Е. держание ног в тазу с горячей водой; Ж. выполнение физических упражнений.

4. **Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:**

А. чистка зубов;

Б. чистка ковров;

В. смена постельного белья;