

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики

Ингушетия

"ГБОУ СОШ №4 г.Назрань "

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
начальной школы



Темиева Р.М.

Протокол №21
от «24» «08»2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР



Чемурзиева М.А.

Приказ №1 от «24»
«08» 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Бурузжев Х. Л.-А.

(Приказ №1
от «24» «08»2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2502632)

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 4 «В»

Количество часов:

Всего: 68ч.

В неделю: 2ч.

Учебник: А.П. Матвеев

Составитель: Аспиева Р.У.
Учитель начальных классов.

г.Назрань
2023-2024уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 4 класса по физической культуре разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373, с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы ГБОУ «СОШ №4 г.Назрань» на 2023-2024 учебный год .

С учётом авторской программой В.И. Лях: Рабочие программы. Физическая культура.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей

общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. (Школа России).

Общие цели и задачи учебного предмета, соответствуют ФГОС НОО:

Цель:

- школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Согласно учебному плану ГБОУ «СОШ №4 г.Назрань» на 2023-2024 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 2 учебных часа в неделю - 68 уч.часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, 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 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.

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

- 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).
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне "(ГТО)" 1 ступень 9-10 лет.

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

	- бронзовый значок		- серебряный значок		- золотой значок
--	--------------------	--	---------------------	--	------------------

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	Или бег на 60 м (с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
2.	Бег на 1000м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.200	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание 50 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре (беседа в течение всех уроков учебного года).

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 (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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

Лёгкая атлетика

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; 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 перемах, 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.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения уроков по теме «Плавание» часы данного раздела перераспределены для более углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики».

Тематическое планирование

Содержание темы «**Знания о физической культуре**» изучаются в теоретически на уроках по темам: «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание Причина корректировки
Тема «Знания о физической культуре: физическая культура, физические упражнения, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование - изучаются теоретически в процессе уроков в учебной деятельности.						
1. Бег, ходьба, прыжки, метание						
1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Различные виды ходьбы. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1			Прочитать учебник на стр. 160-165 «Твои физические способности»
1.1. навыков ходьбы и развитие координационных способностей						
2		Сочетание различных видов ходьбы с различным положением рук под звуковые сигналы.	1			Прочитать учебник на стр. учебника 82- 83,95.
3		Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1			Выполнить упражнения на стр.83. рис.19.
1.2 Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей						
4		Обычный бег, с изменением направления, с преодолением препятствий.	1			Выполнить упражнения на стр.85.
5		Челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1			Ответить на вопросы на стр. 96.
1.3 Совершенствование навыков бега и развитие выносливости						
6		Равномерный, медленный, до 5-8 мин. Тест прыжки в длину с места.	1			Прочитать учебник на стр. 95.
1.4 Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей						
7		Эстафеты «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением от 20 до 30 м. Тест бег 30 м.	1			Выполнить упражнения на стр.83-85
1.5 Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей						
8		Разновидности прыжков через препятствия. Прыжки на одной на двух ногах, многоразовые . Тест бег 1000 м.	1			Прочитать учебник на стр. 87.
9		Прыжки по ориентирам на заданную длину. Чередование прыжков на точность приземления.	1			Выполнить упражнения на стр.88.
10		Прыжки длину с разбега, в высоту. Тест наклон вперёд из положения стоя.	1			Выполнить упражнения на стр.88.
1.6 Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей						
11		Игры с прыжками.	1			Изучить «Правила поведения во время игры»

		Многоскоки.				на стр.145.
1.7 Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей						
12		Метание малого мяча из различных положений на точность, дальность, на заданное расстояние. Тест подтягивание из виса.	1			Прочитать учебник на стр. 89-91. Рис.22,23
13		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			Выполнить упражнения на стр.91.
14		Бросок набивного мяча (1,0 кг) двумя руками из различных положений рук.	1			Ответить на вопросы на стр. 96.
1.8 Самостоятельные занятия						
15		Равномерный бег, прыжковые упражнения, броски больших и малых мячей.	1			Прочитать учебник на стр. 160-165 «Твои физические способности»
2. Играем все						
16		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование.	1			Изучить «Правила поведения во время игры» на стр.120,145.
2.1 Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве						
17		Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1			Разучить подвижные игры
2.2 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве						
18		Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»	1			Разучить считалки на стр.120-122.
19		Что такое физическая культура. Твой организм (Основные органы человека)	1			Разучить считалки на стр.120-122.
2.3 Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча						
20		Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1			Прочитать учебник на стр. 138.Рис.46,48,49,50.
21		Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Броски в цель.	1			Выполнить упражнения на стр.138. Рис.47.
22		Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			Прочитать учебник на стр. 133-137 Выполнить упражнения Рис.40,41.
23		Сердце и кровеносные сосуды (Работа сердечно-сосудистой системы во время движения и передвижения человека).	1			Выполнить упражнения Рис. 42,43,44.
24		Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	1			Прочитать учебник на стр. 142

25		Органы дыхания. (Как правильно дышать при различных физических нагрузках). Приём и передача мяча в волейболе.	1			Выполнить упражнения на стр.145. Рис.51.
26		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1			Выполнить упражнения на стр.139. Рис.49.
27		Органы пищеварения, пища и питательные вещества.	1			Выполнить упражнения на стр.139. Рис.49.
28		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1			Прочитать учебник на стр.143.
2.4 Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве						
29		Подвижные игры Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1			Прочитать учебник на стр.99.
3. Бодрость, грация, координация						
30.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Освоение строевых упражнений.	1			Прочитать учебник на стр.96-100,117.
3.1. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей						
31		Перекаты в группировке. Кувырки вперёд. Стойка на лопатках.	1			Выполнить комплекс утренней зарядки (без предмета)
32		2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине.	1			Прочитать учебник на стр. 107-108.Рис.31,32
33		Кувырок назад, кувырок вперёд; кувырок назад, перекатом стойка на лопатках.	1			Выполнить упражнения стр. 108.Рис.31.
34		«Мост» с помощью и самостоятельно.	1			Прочитать учебник на стр.109.Рис.34.
3.2 Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей						
35		Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.	1			Выполнить упражнения стр.109..
36		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висте.	1			Выполнить упражнения стр.110.
37		Подтягивание в висте, поднимание ног и висте.	1			Выполнить упражнения стр.111-112.
3.3 Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки						
38		Лазание на наклонной скамейке, перелезание через бревно, коня.	1			Выполнить упражнения стр. 112.
39		Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через препятствия.	1			Прочитать учебник на стр.113.Рис.35.
3.4 Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых						

способности						
40		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1			Прочитать учебник на стр.114.Рис.36.
3.5 Освоение навыков равновесия						
41		Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну приставными шагами, с поворотами, на носках.	1			Прочитать учебник на стр.115.
42		Ходьба по бревну выпадами, поворотами, перешагиванием через мячи.	1			Выполнить упражнения на стр. 115-117.
3.6 Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей						
43		Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг, элементы народных танцев.	1			Выполнить упражнения на стр.97.
3.7 Освоение строевых упражнений						
44		Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте.	1			Составить комплекс утренней зарядки (с мячом)
45		Перестроения из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1			Ответить на вопросы на стр.119.
3.8 Самостоятельные занятия. (1 час)						
46		Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	1			Составить полосу препятствия стр.119.
4. Все на лыжи!						
4.1 Владение знаниями (3часа)						
47		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1			Прочитать учебник на стр.157
48		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1			Ответить на вопросы на стр.157.
49		Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1			Ответить на вопросы на стр.158.
4.2 Освоение техники лыжных ходов						
50		Попеременный двухшажный ход без палок.	1			Ответить на вопросы на стр.159.

51		Попеременный двухшажный ход с палками.	1			Выполнить задание на стр.159
52		Подъём «лесенкой».	1			Подготовить сообщение на тему «Выдающиеся лыжники России».
53		Подъём «лесенкой». Попеременный двухшажный ход	1			Отработать технику подъема «лесенкой». Рис.66,стр.156
54		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1			Отработать технику попеременного двухшажного хода. Рис.65, стр.155.
55		Спуски в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход	1			Отработать технику попеременного двухшажного хода. Рис.65, стр.155.
56		Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход	1			Отработать технику попеременного двухшажного хода. Рис.65, стр.155.
57		Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой».	1			Отработать технику подъема «лесенкой». Рис.66,стр.156
58		Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.	1			Выполнить упражнения для развития выносливости.
59		Торможение упором. Прохождение дистанции 2 км.	1			Отработать технику торможения.Рис.67,стр.156
60		Повороты переступанием на месте.	1			Отработать технику поворота Рис.67,стр.156
61		Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2,5 км	1			Отработать технику поворота Рис.67,стр.156
62		Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 2,5 км	1			Выполнить упр.для развития выносливости.
63		Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км	1			Отработать технику лыжных ходов.
64		Прохождение дистанции 2,5 км	1			Отработать технику лыжных ходов.
65		Прохождение дистанции 2,0 км на результат.	1			Отработать технику лыжных ходов.
2. Играем все						
66		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование.	1			Изучить «Правила поведения во время игры» на стр.120,145.
2.1 Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве						
67		Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1			Разучить подвижные игры
2.2 Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве (2 часа)						
68		Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»	1			Разучить считалки на стр.120-122.

