

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Савватеево**

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Сычугова М.А

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от 30.08.2020 г. № 49  
директор МБОУ ООШ  
с. Савватеево  
\_\_\_\_\_/Емельянова И.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
4 класс  
на 2020 – 2021 учебный год**

Составитель: Ломаева Виктория Михайловна  
учитель физической культуры

Савватеево 2020г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 14.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ, от 02.05.2015 № 122-ФЗ);

2. ФГОС начального общего образования

3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 102 часов.

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 г. № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 18 декабря 2012 г. № 1060);

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 102 часа в 4 классе.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Цели и задачи и задачи изучаемого предмета.

Цель - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Основные содержательные линии

| № п/п | Вид программного материала             | Класс            | Количество часов |
|-------|--|------------------|------------------|
| 1     | Базовая часть                          | IV               | 78               |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре    | В процессе урока |                  |
| 1.2   | Подвижные игры                         |                  | 18               |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики     |                  | 18               |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения           |                  | 21               |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                   |                  | 21               |
| 2     | Вариативная часть                      |                  | 24               |
| 2.1   | Подвижные игры с элементами баскетбола |                  | 24               |
|       | Итого                                  |                  | 102              |

Итого на содержательные линии 102 часа.

Срок реализации рабочей программы : 1 год

## Содержание учебного предмета

Программа соотносит учебное содержание базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки заменены кроссовой подготовкой». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать первую помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

### 1.1. Естественные основы.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц.

### 1.2. Социально-психологические основы.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### 1.3. Способы саморегуляции и самоконтроля.

3-4 классы. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### 1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

## 2. Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчики          | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5               | 7,0     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                      | 130               | 125     |
|                        | Сгибание рук в висе лежа, количество раз        | 5                 | 4       |
| Выносливость           | Бег 1000 м                                      | Без учета времени |         |
| Координация            | Челночный бег 3 x 10 м/с                        | 11,0              | 11,5    |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Учебно – тематическое планирование

| № п/п                       | Тема урока  | Кол – во часов |
|-----------------------------|---|----------------|
| Легкая атлетика (11 ч)      |   |                |
| 1                           | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | 1              |
| 2                           | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств                   | 1              |
| 3-4                         | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств  | 2              |
| 5-6                         | Бег на результат (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей  | 2              |
| 7                           | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  | 1              |
| 8                           | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей  | 1              |
| 9                           | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей   | 1              |
| 10                          | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей   | 1              |
| 11                          | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей   | 1              |
| Кроссовая подготовка (11ч.) |   |                |
| 12-13                       | Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бег, ходьба (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Русская лапта».  | 2              |
| 14-15                       | Бег 4 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бег, ходьба (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Русская лапта».  | 22             |
| 16-17                       | Бег 6 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бег, ходьба (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Русская лапта».  | 2              |

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| 18-19             | Бег 6 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бег, ходьба (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Русская лапта».   | 2 |
| 20-21             | Бег 8 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бег, ходьба (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Русская лапта».   | 2 |
| 22                | Бег 8 минуты. Преодоление препятствий. Чередование бег, ходьба (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Русская лапта».   | 1 |
| Гимнастика (18 ч) |  |   |
| 23                | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ   | 1 |
| 24-25             | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»      | 2 |
| 26-27             | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»   | 2 |
| 28                | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | 1 |
| 29-30             | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств   | 2 |
| 31-32             | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств   | 2 |
| 33                | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств  | 1 |
| 34                | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств  | 1 |
| 35-36             | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств  | 2 |
| 37                | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 |
| 38                | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие  | 1 |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | скоростно-силовых качеств  |   |
| 39-40                                      | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств               | 2 |
| Подвижные игры (18 ч)                      |  |   |
| 41-42                                      | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей  | 2 |
| 43-44                                      | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств  | 2 |
| 45-46                                      | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств  | 2 |
| 47-48                                      | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств   | 2 |
| 49-50                                      | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств   | 2 |
| 51-52                                      | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств  | 2 |
| 53-54                                      | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств  | 2 |
| 55-56                                      | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств   | 2 |
| 57-58                                      | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных качеств  | 2 |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) |  |   |
| 59-60                                      | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей      | 2 |
| 61   | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей     | 1 |
| 62   | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей         | 1 |
| 63-64                                      | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей           | 2 |
| 65-66                                      | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей  | 2 |
| 67-68                                      | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | 2 |

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| 69-72                      | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мячловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                               | 4 |
| 73-74                      | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                  | 2 |
| 75                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                                       | 1 |
| 76-77                      | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 2 |
| 78-79                      | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                        | 2 |
| 80                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |
| 81                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей                    | 1 |
| 82                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | 1 |
| Кроссовая подготовка (10ч) |   |   |
| 83                         | Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.                                     | 1 |
| 84-85                      | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.   | 2 |
| 86                         | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.   | 1 |
| 87-88                      | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.   | 2 |
| 89                         | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.   | 1 |
| 90                         | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.   | 1 |
| 91                         | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.   | 1 |
| 92                         | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Русская лапта.   | 1 |

| Легкая атлетика (10 ч) |   |   |
|------------------------|---|---|
| 93                     | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений    | 1 |
| 94-95                  | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей   | 2 |
| 96                     | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей   | 1 |
| 97-98                  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств                   | 2 |
| 99                     | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей  | 1 |
| 100                    | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 101                    | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей                       | 1 |
| 102                    | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 |