

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Чойская средняя общеобразовательная школа»

Согласована
с методическим советом
Протокол
от 25 августа 2017 г. № 1

Утверждена
Директор школы
Колупаева Г.Г.
Приказ от 29 августа 2017 г. № 203



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
4 класс

Составитель: Петрунина Н.В.,
учитель начальных классов.

Рассмотрена
на ШМО учителей
начальных классов
Протокол
от 24.08 2017 г. № 1

Чоя 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» создана для 4-б класса на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373 (с изменениями от 26 ноября 2010г. № 1241, от 22 сентября 2011г. № 2357, от 18 декабря 2012 г. № 1060);

Устава муниципального общеобразовательного учреждения «Чойская средняя общеобразовательная школа», утвержденного Постановлением Главы муниципального образования «Чойский район» Республики Алтай от 07.12.2013 г. № 748;

Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу МОУ «Чойская СОШ», утвержденного приказом от 18.10.2016г. № 207;

Учебного плана МОУ «Чойская СОШ» на 2017– 2018 учебный год;

Программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;

развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;

обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

прививать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминуткам и подвижным играм;

обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Знать и понимать:

значение физической культуры в жизни современного человека;
название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
организующие строевые команды и приемы их выполнения;
основные способы передвижения человека;
правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь (владеть способами действий):

соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;

выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;

выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

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 лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Общая характеристика учебного предмета

Обучение физической культуре в начальной школе является развитие двигательной системы человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Знания о физической культуре (в процессе урока). История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (16 часов) Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами переменах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (24 часа) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Спортивные игры (8 часов) Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). С элементами баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). С элементами волейбола: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры (8 часов) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) (12 часов)

Перечень практических и контрольных работ.

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

Практическая часть

Контрольные уроки и тесты

№	Тема практической работы	Дата	Четверти	Кол-во контрольных уроков	Кол-во тестов
1	Бег на результат (30, 60 м).			4 класс	4 класс
2	Метание в цель		I	3	3
3	Кросс (1 км)		II	2	2
4	Оценка техники выполнения висов		III	2	2
5	Кросс (1 км)		IV	2	3
6	Бег на результат (30, 60 м).		Итого	9	10
7	Метание в цель				

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

Формы организации учебных занятий: урок, практические и контрольные работы

Основные виды деятельности:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за показом учителя выполнения различных упражнений.
2. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Выполнение практических работ.

График контрольных работ

Система контроля по курсу физическая культура 3 класса включает проведение зачётных уроков. **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

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 лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Формы организации уроков

индивидуальная, способствующая выработке реальной самооценки

групповая — проводится для акцента на личном вкладе каждого из участников рабочего коллектива

Основные виды деятельности

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- метания;
- игры (не более 2-3);
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, бочко [наброс колец на щит со штырями], зимой - лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (11 ч)			
<i>Ходьба и бег (5 ч)</i>			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
3	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	
4	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	
5	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1	
<i>Прыжки (3 ч)</i>			
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	
<i>Метание мяча (3 ч)</i>			
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	1	
Кроссовая подготовка (9 ч)			
<i>Бег по пересеченной местности (9 ч)</i>			
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м)	1	
13	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м)	1	
14	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	1	
15	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	1	

16	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	1	
17	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)	1	
18	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	1	
19	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	1	
20	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	
Гимнастика (12 ч)			
<i>Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (8 ч)</i>			
21	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	
22	ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	
23	ОРУ. Мост. Ходьба по бревну на носках.	1	
24	ОРУ. Мост. Ходьба по бревну на носках.	1	
25	ОРУ с гимнастической палкой. Вис согнув ноги.	1	
26	ОРУ с гимнастической палкой. Вис согнув ноги.	1	
27	ОРУ. Поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	
28	ОРУ. Поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	
<i>Опорный прыжок, лазание (4 ч)</i>			
29	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие.	1	
30	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие.	1	
31	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	
32	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	
Подвижные игры (9 ч)			
<i>Подвижные игры (9 ч)</i>			
33	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	
34	Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	

35	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	
36	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	
37	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	
38	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	
39	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	
40	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»	1	
41	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	
Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч)			
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	
43	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
46	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	1	
47	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
48	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	1	
49	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1	
50	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	1	
51	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	
52	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	
53	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	
54	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	
55	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	
Кроссовая подготовка (7 ч)			
<i>Бег по пересеченной местности (7 ч)</i>			

56	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	1	
57	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	1	
58	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь»	1	
59	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)	1	
60	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	1	
61	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	1	
62	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	
Легкая атлетика (6 ч)			
<i>Бег и ходьба (2 ч)</i>			
63	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	
64	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	
<i>Прыжки (2 ч)</i>			
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
<i>Метание мяча (2 ч)</i>			
67	Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1	
68	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность		