|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»На заседании МО школыПротокол №\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Согласовано»Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ф. Обухова«\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Утверждаю»Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. КакановаПриказ № \_\_  от «\_\_» августа 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Юдиной Натальи Александровны**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура»**

 **4 класс**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**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 спортом для 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).

**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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник 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.

**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;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжная подготовка***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Обще развивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре(в процессе урока) |  |
| 2 | Подвижные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 6 | Подвижные игры с элеменами баскетбола | 24 |

**Календарно – тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть. Легкая атлетика (11 ч) . Ходьба и бег (5 ч).** |
| 1 | Ходьба и бег . Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». | 1ч |  |  |
| 2 | Ходьба и бег. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Сме­на сторон». Эстафета. | 1ч |  |  |
| 3 | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». | 1ч |  |  |
| 4 | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши».  | 1ч |  |  |
| 5 | Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей | 1ч |  |  |
| **Прыжки (3 ч)** |
| 6 | Прыжки . Прыжки в длину по заданным ориентирам.Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». | 1ч |  |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».  | 1ч |  |  |
| 8 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | 1ч |  |  |
| **Метание (3 ч)** |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».  | 1ч |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». | 1ч |  |  |
| 11 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность и точ­ность и заданное расстояние.. Игра «Гуси-лебеди».  | 1ч |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).** **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** |
| 12 | Акробатика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.  | 1ч |  |  |
| 13 |  Кувырок вперед, кувырок назад. Кувы­рок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1ч |  |  |
| 14 | Кувырок вперед, кувырок назад. Кувы­рок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  | 1ч |  |  |
| 15 |  Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1ч |  |  |
| 16 |  Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1ч |  |  |
| 17-18 | Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Точный поворот | 1ч |  |  |
| **Висы Строевые упражнения (6 ч)** |
| 19 |  Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Быстро по местам» | 1ч |  |  |
| 20 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты. Игра «Посадка картофеля». | 1ч |  |  |
| 21 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафе­ты с мячом. Игра «Посадка картофеля».  | 1ч |  |  |
| 22 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!».  | 1ч |  |  |
| 23 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!».  | 1ч |  |  |
| 24 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». | 1ч |  |  |
| 25 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». | 1ч |  |  |
| **Опорный прыжок, ла­зание по ка­нату (6 ч)** |
| 26 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1ч |  |  |
| 27 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».  | 1ч |  |  |
| 28 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».  | 1ч |  |  |
| 29 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на гор­ку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». | 1ч |  |  |
| 30 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». | 1ч |  |  |
| 31 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».  | 1ч |  |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** |
| 32 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые».  | 1ч |  |  |
| 33 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые».  | 1ч |  |  |
| 34 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».  | 1ч |  |  |
| 35 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами | 1ч |  |  |
| 36 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1ч |  |  |
| 37 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1ч |  |  |
| 38 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1ч |  |  |
| 39 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1ч |  |  |
| 40 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами» | 1ч |  |  |
| 41 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами».  | 1ч |  |  |
| 42 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод».  | 1ч |  |  |
| 43 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод».  | 1ч |  |  |
| 44 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».  | 1ч |  |  |
| 45 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».  | 1ч |  |  |
| 46 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты».  | 1ч |  |  |
| 47 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты».  | 1ч |  |  |
| 48 | ОРУ. Подвижные игры, изученные ранее. | 1ч |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| 49 | Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение скользящим шагом. | 1ч |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом. Эстафеты. | 1ч |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом. Эстафеты | 1ч |  |  |
| 52 | Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками. Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень!». | 1ч |  |  |
| 53 | Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками. Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень!». | 1ч |  |  |
| 54 | Спуск с преодолением препятствий. Подъём на склон «лесенкой».Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 55 | Спуск с преодолением препятствий. Подъём на склон «лесенкой».Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 56 | Спуск с преодолением препятствий. Подъём на склон «лесенкой». Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 57 | Повороты в движении. Спуск с поворотом. Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 58 | Повороты в движении. Спуск с поворотом. Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 59 | Повороты в движении. Спуск с поворотом. Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 60 | Поворот и торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход | 1ч |  |  |
| 61 | Поворот и торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 62 | Поворот и торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. | 1ч |  |  |
| 63 | Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона и торможение «плугом». | 1ч |  |  |
| 64 | Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона и торможение «плугом». | 1ч |  |  |
| 65 | Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона и торможение «плугом». | 1ч |  |  |
| 66 | Подъём «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём на склон «лесенкой». Спуск с преодолением препятствий. | 1ч |  |  |
| 67 | Подъём «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём на склон «лесенкой». Спуск с преодолением препятствий. | 1ч |  |  |
| 68 | Подъём «полуёлочкой». Одновременный двухшажный ход. Подъём на склон «лесенкой». Спуск с преодолением препятствий. | 1ч |  |  |
| 69 | Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1ч |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24)** |  |  |
| 70 |  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1ч |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1ч |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1ч |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1ч |  |  |
| 74 |  Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1ч |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1ч |  |  |
| 76 |  Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1ч |  |  |
| 77 |  Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1ч |  |  |
| 78 |  Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 82 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 83 |  Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 84 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 85 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 87 | Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 88 | Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 89 | Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол | 1ч |  |  |
| 90 | Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол | 1ч |  |  |
| 91 | Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 92 | Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | 1ч |  |  |
| 93 | Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эс­тафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол | 1ч |  |  |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |  |  |
| 94 | Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1ч |  |  |
| 95 | Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1ч |  |  |
| 96 | Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1ч |  |  |
| 97 | Бег на результат 30м, 60м. Круговая эстафета. Игра «Невод».  | 1ч |  |  |
| 98-99 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | 1ч |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». | 1ч |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». | 1ч |  |  |
| 102 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». | 1ч |  |  |
| 103 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». | 1ч |  |  |
| 104-105 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». | 1ч |  |  |