

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Елифанская средняя общеобразовательная школа
имени Сергея Николаевича Орлова
(МКОУ Елифанская СОШ имени С.Н. Орлова)

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1 от 22 августа 2017г.

Принято
решение педагогического совета
протокол № 1 от 24 августа 2017г.

Утверждено
Директор МКОУ Елифанская СОШ
имени С.Н. Орлова:
Салихов С.В.
Приказ № 124 от 01.09.2017г.



**Рабочая программа
начального общего образования
по физической культуре
4 класс (ФГОС)**

Составитель: Ермаков Д.В.
Учитель: первой квалификационной категории

п. Елифань
Тульская область
2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО (приказ Минобрнауки от 6.10.2009 г. № 373);
- Приказ Минобрнауки от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897»
- Приказ «Об утверждении списка учебной литературы» от 1.09.2016 №132;
- Примерной образовательной программой начального общего образования, программой общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011г),
- Учебный план МКОУ Епифанская СОШ имени С.Н. Орлова на 2017-2018 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре 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:

– 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 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;
– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Основное содержание учебного предмета.

Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперед 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.

Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки

в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учебно-тематический план 4 класс

n/n	Название разделов и тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	27
2	Пионербол, волейбол	18
3	Баскетбол	12
4	Лыжная подготовка	18
5	Гимнастика	9
6	Силовая подготовка	18

102.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Учёт.	
------	---	--

Календарно-тематический план 4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	УУД	Дата проведения
	1 четверть		
	Лёгкая атлетика (12 часов)		
1.	Инструктаж т/б ИОТ № 061-12. Низкий старт. Бег 60 м. Бег 200 м. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Обучение.	Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	
2.	Бег с ускорением. Бег 60 м. Бег 200 м. Эстафеты. Физическая подготовка и её связь с развитием основных качеств. Развитие туризма в Тульской области. Совершенствование.		
3.	Бег 60 м. Бег 200 м. Эстафеты. Учёт.		
4.	Бег 1000 м. Салки, лапта. Обучение.		
5.	Бег 1000 м. Салки, лапта. Совершенствование.		
6.	Бег 1000 м. Салки, лапта. Учёт.		
7.	Метание мяча 150 гр. в цель и на дальность. Метание набивного мяча 1 кг. Обучение.	К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план	

		действия..	
8.	Метание мяча 150 гр. в цель и на дальность. Метание набивного мяча 1 кг. Совершенствование.		
9.	Метание мяча 150 гр. в цель и на дальность. Метание набивного мяча 1 кг. Учёт.		
10.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Обучение.	Р. формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
11.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Совершенствование.		
12.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Учёт.		
	Волейбол (9 часов)		
13.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12. Верхний, нижний приём мяча. Обучение. Учебная игра.	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	

14.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
15.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
16.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
17.	Верхний, нижний приём мяча. Учёт.		
18.	Нижняя подача мяча. Учебная игра. Обучение.		
19.	Нижняя подача мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
20.	Нижняя подача мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
21.	Нижняя подача мяча. Учёт.		
	Слововая подготовка (6 часов)		
22.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
23.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
24.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
25.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
26.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Учёт.		
27.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Учёт.		
	2 четверть		
	Гимнастика (9 часов)		
28.	Инструктаж т/б ИОТ. № 063-12. Кувырок вперёд, назад, стойка на голове и руках (м.); кувырок вперёд, назад, стойка на голове и руках (д.). Способы регулирования нагрузки. Обучение.		II. Уметь выполнять строевые команды, акробатические

		элементы раздельно и в комбинации.	
29.	Кувырок вперёд, назад, стойка на голове и руках (м.); кувырок вперёд, назад, мост из положения лёжа (д.). Предупреждение травмы на уроке физической культуры. Совершенствование.		
30.	Кувырок вперёд, назад, стойка на голове и руках (м.); кувырок вперёд, назад, мост из положения лёжа (д.). Выдающиеся спортсмены Тульской области. Учёт.		
31.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Обучение.		
32.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Совершенствование.		
33.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Учёт.		
34.	Опорный прыжок ноги врозь. Обучение.	К. инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	
35.	Опорный прыжок ноги врозь. Совершенствование.		
36.	Опорный прыжок ноги врозь. Учёт.		
	Баскетбол (6 часов)		
37.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12. Стойки, передвижения, повороты, остановки с мячом и без мяча. Учебная игра. Обучение.	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	

38.	Стойки, передвижения, повороты, остановки с мячом и без мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
39.	Стойки, передвижения, повороты, остановки с мячом и без мяча. Учёт.		
40.	Ловля и передача мяча различными способами. Учебная игра. Обучение.		
41.	Ловля и передача мяча различными способами. Учебная игра. Совершенствование.		
42.	Ловля и передача мяча различными способами. Учёт.		
	Силовая подготовка (6 часов)		
43.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		Р. целелопатание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
44.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
45.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
46.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
47.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Учёт.		
48.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Учёт.		
	3 четверть		
	Льжная подготовка (18 часов)		
49.	Инструктаж т/б ИОТ № 060-12. Попеременный двухшажный ход. Выполнение жизненно важных навыков и умений. Обучение.		II. Информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных

		Источников.
50.	Попеременный двухшажный ход. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений. Совершенствование.	
51.	Попеременный двухшажный ход. Выполнение основных движений на ограниченной площадке опоры. Учёт.	
52.	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Система закаливания. Обучение.	
53.	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Совершенствование.	
54.	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Учёт.	
55.	Торможение плугом, полуплугом. Обучение.	
56.	Торможение плугом, полуплугом. Совершенствование.	
57.	Торможение плугом, полуплугом. Учёт.	
58.	Преодоление горизонтальных препятствий. Обучение.	
59.	Преодоление горизонтальных препятствий. Совершенствование.	
60.	Преодоление горизонтальных препятствий. Учёт.	
61.	Подъёмы и спуски. Обучение.	
62.	Подъёмы и спуски. Совершенствование.	
63.	Подъёмы и спуски. Учёт.	
64.	Прохождение дистанции 2 км. Обучение.	
65.	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование.	
66.	Прохождение дистанции 2 км. Учёт.	
	Баскетбол (6 часов)	
67.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12. Ведение мяча. Учебная игра. Обучение.	<p>II. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p>

68.	Ведение мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
69.	Ведение мяча. Учёт.		
70.	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра. Обучение.		
71.	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра. Совершенствование.		
72.	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учёт.		
	Силовая подготовка (6 часов)		
73.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		Р. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
74.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
75.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
76.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Совершенствование.		
77.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Учёт.		
78.	Подтягивание, скакалка, отжимание, приседание, пресс. Учёт.		
	4 четверть		
	Волейбол (9 часов)		
79.	Инструктаж т/б ИОТ № 062-12. Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. Выявление работы группы мышц и замерений ЧСС. Совершенствование.		К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении

		функций и ролей в совместной деятельности.	
80.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. Измерение роста, веса, окружности плеча и сила мышц. Совершенствование.		
81.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
82.	Верхний, нижний приём мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
83.	Верхний, нижний приём мяча. Учёт.		
84.	Нижняя подача мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
85.	Нижняя подача мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
86.	Нижняя подача мяча. Учебная игра. Совершенствование.		
87.	Нижняя подача мяча. Учёт.		
	Лёгкая атлетика (15 часов)		
88.	Инструктаж т/б ИОТ № 061-12. Низкий старт. Бег 60 м. Бег 200 м. Обучение.	Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	

		Достижения результата.
89.	Бег с ускорением. Бег 60 м. Бег 200 м. Эстафеты. Совершенствование.	
90.	Бег 60 м. Бег 200 м. Эстафеты. Учёт.	
91.	Бег 1000 м. Салки, лапта. Обучение.	
92.	Бег 1000 м. Салки, лапта. Совершенствование.	
93.	Бег 1000 м. Салки, лапта. Учёт.	
94.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Обучение.	
95.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Совершенствование.	
96.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Учёт.	
97.	Метание мяча 150 гр. в цель и на дальность. Метание набивного мяча 1 кг. Обучение.	<p>II. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.</p>
98.	Метание мяча 150 гр. в цель и на дальность. Метание набивного мяча 1 кг. Совершенствование.	
99.	Метание мяча 150 гр. в цель и на дальность. Метание набивного мяча 1 кг. Учёт.	
100.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Обучение.	<p>II. Правильно выполнять основные</p>

		движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	
101.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Совершенствование.		
102.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Учёт.		