

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ СОЮЗ МЬЯНМА

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

протокол № 1

от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Временный поверенный в делах

России в Мьянме

_____ Клабуков П.А.

Приказ № _____ от «__» _____ 2022 г.

Рабочая программа

предмета «Физическая культура»

Класс: 4

Количество часов: 102

Составлен: Ким А.Ю.

2022 - 2023 учебный год

I Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Потанинская средняя общеобразовательная школа» , , примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной 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, её 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

II Планируемые результаты освоения курса: Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 её 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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений и передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.

III Содержание курса.

Первая часть состоит из следующих разделов:

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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия . Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 вперёд, 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, включающих 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, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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 лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

IV Тематическое планирование.

№ темы	Название темы	Количество часов по программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкоатлетические упражнения	30

5	Кроссовая подготовка	9
6	Подвижные игры	24
	Итого	102

VI Перечень учебно-методического обеспечения для учителя и учащихся, материально-технического обеспечения образовательного процесса

Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
1) Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. 2) Рабочая программа по физической культуре 3) Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	1) Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. 2) Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

Канат для лазанья

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Обруч

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Легкая атлетика - 12 часов				
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба, бег. Развитие скоростных способностей.			Свисток
2	Бег на дистанцию 60 м.			Свисток
3	Бег на дистанцию 30 м. Прыжок в длину с места на дальность.			Свисток, рулетка, секундомер
4	Бег на дистанцию 30 м. Метание мяча в горизонтальную цель.			Свисток, теннисные мячи, секундомер
5	Бег на результат 30, 60 м.			Свисток, секундомер
6	Прыжки в длину с места и с разбега.			Свисток, рулетка
7	Прыжки в длину с места и с разбега.			Свисток, рулетка
8	Прыжок в длину с разбега.			Свисток, рулетка
9	Метание мяча на дальность. Подвижные игры с бегом и метанием			Свисток, секундомер, мячи для метания
10	Метание мяча на дальность с места и с подхода. Подвижные игры с бегом и метанием			Свисток, секундомер, мячи для метания
11	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры с метанием в цель			Свисток, секундомер, мячи для метания
12	Эстафеты с бросками.			Свисток, секундомер
Кроссовая подготовка - 12 часов.				
13	Бег по пересеченной местности.			Свисток, секундомер, маты
14	Преодоление препятствий. Бег 5 мин.			Свисток, секундомер
15	Преодоление препятствий. Бег 6 мин.			Свисток, секундомер, перекладина, скакалки
16	Преодоление препятствий. Бег 6 мин.			Свисток, секундомер
17	Преодоление препятствий. Бег 7 мин.			Свисток, секундомер
18	Преодоление препятствий. Бег 7 мин.			Свисток, секундомер
19	Преодоление препятствий. Бег 8 мин.			Свисток, секундомер

20	Преодоление препятствий. Бег 8 мин.			Свисток, секундомер
21	Преодоление препятствий. Бег 9 мин.			Свисток, секундомер
22	Преодоление препятствий. Бег 9 мин.			Свисток, секундомер, скакалки перекладина,
23	Кросс 1000 м.			Свисток, секундомер, скакалки перекладина,
24	Кросс 1000 м.			Свисток, секундомер, скакалки перекладина,
Гимнастика - 18 часов				
25	Кувырки вперед. Перекаты и группировка			Свисток, секундомер, маты
26	Кувырки вперед. Перекаты и группировка			Свисток, секундомер, маты
27	Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.			Свисток, секундомер, маты
28	Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.			Свисток, секундомер, маты
29	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.			Свисток, секундомер, маты
30	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.			Свисток, секундомер, маты
31	Комбинация из разученных элементов			Свисток, секундомер, маты
32	Вис стоя и лежа.			Свисток, секундомер, перекладина
33	Вис стоя и лежа.			Свисток, секундомер, перекладина
34	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте.			Свисток, секундомер, перекладина
35	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке			Свисток, секундомер, перекладина
36	Поднимание согнутых и прямых ног в висте.			Свисток, секундомер, перекладина
37	Подтягивания в висте.			Свисток, секундомер, перекладина
38	Ходьба приставными шагами по бревну			Свисток, секундомер, бревно
39	Опорный прыжок			Свисток, секундомер, мостик,

				козел, маты
40	Опорный прыжок			Свисток, секундомер, мостик, козел, маты
41	Опорный прыжок			Свисток, секундомер, мостик, козел, маты
42	Опорный прыжок			Свисток, секундомер, мостик, козел, маты
Подвижные игры - 18 часов.				
43	Подвижные игры с мячами.			Свисток, секундомер, мячи
44	Подвижные игры с элементами волейбола.			Свисток, секундомер, мячи
45	Подвижные игры с элементами волейбола.			Свисток, секундомер, мячи
46	Подвижные игры с элементами волейбола.			Свисток, секундомер, мячи
47	Подвижные игры с элементами волейбола.			Свисток, секундомер, мячи
48	Подвижные игры с элементами футбола.			Свисток, секундомер, мячи
49	Подвижные игры с элементами футбола.			Свисток, секундомер, мячи
50	Подвижные игры с элементами футбола.			Свисток, секундомер, мячи
51	Подвижные игры с элементами футбола.			Свисток, секундомер, мячи, стойки
52	Подвижные игры с элементами футбола.			Свисток, секундомер, мячи, ворота
53	Подвижные игры с элементами футбола.			Свисток, секундомер, мячи, фишки
54	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Свисток, секундомер, мячи
55	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Свисток, секундомер, мячи, фишки
56	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Свисток, секундомер, мячи
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Свисток, секундомер, мячи, фишки
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Свисток, секундомер, мячи
59	Подвижные игры с мячами.			Свисток, секундомер, мячи
60	Подвижные игры с мячами.			Свисток, секундомер, мячи

Подвижные игры с элементами баскетбола - 24 часов.

61	Ведение на месте, движении шагом.			Свисток, секундомер, эстафетные палочки, кубики
62	Ведение на месте, движении шагом. Броски в цель			Свисток, секундомер, рулетка
63	Ведение на месте, движении шагом. Броски в цель			Свисток, секундомер, рулетка, теннисные мячи
64	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер,
65	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер,
66	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.			Свисток, секундомер,
67	Бросок двумя руками от груди.			Свисток, секундомер,
68	Бросок двумя руками от груди.			Свисток, секундомер,
69	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.			Свисток, секундомер,
70	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.			Свисток, секундомер,
71	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.			Свисток, секундомер,
72	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер, мячи
73	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер, мячи
74	Ловля и передача мяча на месте в круге.			Свисток, секундомер, мячи
75	Ведение мяча с изменением направления			Свисток, секундомер, мячи
76	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер,
77	Ведение мяча с изменением направления «змейкой»			Свисток, секундомер,
78	Ведение мяча с изменением направления «змейкой»			Свисток, секундомер,
79	Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди			Свисток, секундомер,
80	Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди			Свисток, секундомер,
81	Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди			Свисток, секундомер,
82	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер,
83	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер,
84	Ловля и передача мяча в движении			Свисток, секундомер, мячи

Легкая атлетика - 9 часов.

85	Бег на дистанцию 60 м.			Свисток, секундомер
86	Бег на дистанцию 30 м.			Свисток, секундомер,
87	Бег на дистанцию 30 м.			Свисток, секундомер,
88	Бег на дистанцию 60 м.			Свисток, секундомер, эстафетные палочки
89	Прыжок в длину с разбега на дальность.			Свисток, секундомер, мячи
90	Прыжок в длину с разбега на дальность.			Свисток, секундомер,
91	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры с метанием в цель			Свисток, секундомер,
92	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры с метанием в цель			Свисток, секундомер,
93	Метание мяча на дальность.			Свисток, секундомер,
Кроссовая подготовка - 9 часов.				
94	Преодоление препятствий. Бег 6 мин.			Свисток, секундомер,
95	Преодоление препятствий. Бег 7 мин.			Свисток, секундомер,
96	Преодоление препятствий. Бег 8 мин.			Свисток, секундомер,
97	Преодоление препятствий. Бег 8 мин.			Свисток, секундомер,
98	Преодоление препятствий. Бег 8 мин.			Свисток, секундомер,
99	Преодоление препятствий. Бег 9 мин.			Свисток, секундомер,
100	Бег 500 м.			Свисток, секундомер,
101	Кросс 1000 м.			Свисток, секундомер,
102	Кросс 1000 м.			Свисток, секундомер,