Министерство образования и науки республики Бурятия
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Турунтаевская средняя общеобразовательная школа№1»
Прибайкальского района
Республика Бурятия

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
руководитель ШМЦ /Z.A. Апосов / Протокол № ______ от « » 2021г.	заместитель руководителя по УВР МОУ «Турунтаевская СОШ№1» /С.П. Родионова_/ «30» 08 2021 г.	Директор МОУ «Турунтаевская СОШ №1» / Л.Л.Карбаинова _/ «30»__08___2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

Суменкова Фёдора Лукича, первой категории
(Ф.И.О., категория)

Физическая культура, 4 класс
(предмет, класс)

2021 – 2022 учебный год
с. Турунтаево

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 4 класса разработана и реализуется на основе УМК под редакцией Лях В.И. Зданевич А.А., по физической культуре для 1-4 классов. Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм**.**

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. В учебном плане МОУ «Турунтаевская СОШ №1» на 2021-2022 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе выделено 3 часа в неделю, из часов для обязательного изучения, всего 102 часа в год.

2.Планируемые результаты.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
соблюдать правила взаимодействия с игроками;
измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
выполнять организующие строевые команды и приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

формировать первоначальные представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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;
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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
выполнять организующие строевые команды и приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:
формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.Содержание учебного предмета.

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время

занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.*)*

Лёгкая атлетика (38 ч.)

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. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч.)

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.. 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.

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физическиой культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат

выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания,

нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

4. Тематическое планирование

к рабочей программе по физической культуре для 4 класса

к учебнику под редакцией Лях В.И. Зданевич А.А.

(102 часа)

Темы	**Количество часов**	**Задачи воспитания, решаемые через использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с учетом рабочей программы воспитания**
Тема I. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	воспитывать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания побуждать школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.
Тема II. Легкая атлетика и л/а упражнения	38	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу; для достижения успехов в выполнении физических упражнений проявлять целенаправленность и волю, дисциплинированность; уметь мобилизировать в нужный

		момент свои физические и духовные силы.
Тема III. Гимнастика с элементами акробатики	21	обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, формам коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга;
Тема IV. Подвижные игры с элементами спортивных игр	25	воспитывать уверенность в себе, открытость и общительность воспитывать школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; приучать выявлять чувство дружбы, приобретать навыки культуры поведения, коллективизма
Тема V. Кроссовая подготовка	18	воспитание позитивных морально-волевых качеств; воспитание решительности, настойчивости.

5. Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура для 4 класса

1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки»		
2	О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. беговые упр. легкоатлета.		
3	Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. (учет)		
4	Бег 60 м. Встречная эстафета		
5	Низкий старт. Бег 60м (учет)		
6	Низкий старт. Бег 100 м. Игра: «Вышибалы»		
7	Высокий старт.		

	Бег 400 м.Игра «Воробьи вороны»		
8	Высокий старт. Бег 1 км.		
9	Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.		
10	Метание малого на дальность, в цель. Игра в мини-футбол.		
11	Метание малого на дальность, в цель. Игра: «Казаки-разбойники»		
12	Развитие прыгучести. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Перестрелка»		
13	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м		
14	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.		
15	Многоскоки. Подвижные игры		
16	Многоскоки. Эстафеты.		
17	Преодоление полосы препятствий		
18	Бег 30м, 60м, 100м. Игра: «День и ночь»		
19	Спец. бег. упражнения легкоатлета. Прыжки в дину с разбега. Подвижные игры.		
20	Переменный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в дину с разбега. Подвижные игры.		
21	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при кроссовой подготовкой. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
22	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игры на выносливость.		
23	Комплекс ОРУ в движении.		

	Равномерный бег 5 мин.		
24	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Самый быстрый»		
25	Равномерный бег 6 мин. Круговая эстафета.		
26	Челночный бег 3*10 м,ю 4*9 м. Игра "Перестрелка»		
27	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевая подготовка..		
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке		
29	Строевая подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости.		
31	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		
32	ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках.		
33	Упр.на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы»		
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками		
35	Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин.		
36	Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости.		
37	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи-вороны».		
38	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие быстроты.		

39	Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках.		
40	Акробатическая комбинация		
41	Акробатическая комбинация		
42	Акробатическая комбинация		
43	Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий		
44	Прыжки на скакалке (учет). Развитие скоростно-силовых способностей.		
45	Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости.		
46	Наклон вперед из положения сидя. Пресс (учет) .		
47	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет). Эстафеты.		
48	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.		
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Вышибалы»		
50	Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Передал- садись»		
51	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч капитану»		
52	Комбинация: Защитник-нападающий. Игра «Гонка мячей по кругу».		
53	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Передал - садись», «Вызов номеров»		
54	Комбинация: Защитник-нападающий. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.		

55	Остановка прыжком. Броски в кольцо изученными способами. Игры с мячами.		
56	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра: «Перестрелка»		
57	Ловля и передача мяча на месте и в движении..Эстафеты с мячами.		
58	Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.		
59	Комплекс ОРУ с мячами. Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.		
60	ТБ на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.		
61	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.		
62	Передача мяча, наброшенного партнером. Передачи в парах. Игра: «Перехвати шар»		
63	Нижняя прямая подача в стену и с расстояния 5м. Передачи в парах через (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Игры с мячами.		
64	Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.		
65	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками Игра: «Не потеряй мяч»		
66	Игра в пионербол. Игра «Мяч среднему»		
67	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений		
68	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра		

	«Самый меткий»		
69	Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»		
70	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.		
71	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.		
72	Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.		
73	. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.		
74	Передачи мяча в тройках, в кругу. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.		
75	Бег 5 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты.		
76	Спец. бег. упр. легкоатлета Развитие выносливости.		
77	Спец. бег. упр. легкоатлета. Прыжки на скакалке.		
78	Бег 6 мин. в чередовании с ходьбой. Игры на развитие быстроты		
79	Равномерный бег 7 мин. Встречная эстафета Кросс 500 м по пересеченной местности. Игры на развитие выносливости.		
80	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Игры на развитие быстроты.		
81	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).		
82	Равномерный бег 3 мин. Круговая эстафета.		

83	Равномерный бег 2 мин. Встречная эстафета.		
84	Кросс 1 км по пересеченной местности		
85	ТБ при занятиях по легкой атлетики. Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Салки»		
86	Низкий старт. Бег 30 м, 60 м.		
87	Низкий старт. Эстафеты с преодолением полосы препятствий		
88	Высокий старт. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).		
89	Высокий старт. Бег 100м. Передача эстафетной палочки.		
90	Высокий старт. Бег 400м. Передача эстафетной палочки.		
91	Кросс по пересеченной местности 500м. Игра: «Мяч капитану»		
92	Прыжки в длину с места. Бег 400 м. Игра «Салки с мячами»		
93	Многоскоки. Прыжки в длину с места		
94	Многоскоки. Прыжки в длину с места		
95	Метание мяча в цель на дальность.		
96	Метание мяча в цель на дальность.		
97	Тестирование физических качеств.		
98	Тестирование физических качеств.		
99	Тестирование физических качеств. Подвижные игры.		