

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 3-4 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3-4 классов начальной школы составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Министерства просвещения и воспитания РФ от 31 мая 2021 г №287, примерной образовательной программы начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 18 марта 2022 г. №1/ 22г.
- Основной образовательной программы НОО МОУ ОШ с.Барышская Слобода на 2023-2024 учебный год;
- Учебного плана МОУ ОШ с.Барышская Слобода на 2023-2024 учебный год
- Приказа №91 от 28.08.2023 года МОУ ОШ с.Барышская Слобода «Об утверждении перечня программ и учебников, используемых в МОУ ОШ с.Барышская Слобода 2023-2024 учебном году»

В основу рабочей программы положена Рабочая программа «Физическая культура» Рабочие программы Предметная линия учебников В.П.Матвеева. 3-4 классы. Москва «Просвещение» 2019

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: УМК «Школа России» 3-4 классы


1. Физическая культура . 3 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений 1 ч. 1-4. В. П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2019
2. Физическая культура . 4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений 1 ч. 1-4 В.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2019

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа в год или 3 часа в неделю.

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа в год или 3 часа в неделю.

Титульный лист

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная школа с.Барышская Слобода

Рассмотрено На заседании педагогического совета МОУ ОШ с.Барышская Слобода от 28.08.2023г Протокол № 1	Согласовано. Заместитель директора по УВР МОУ ОШ с.Барышская Слобода Ачёва Г.В. 	Утверждаю. Директор МОУ ОШ с.Барышская Слобода Коровина В.Г.  Приказ №66 от 28.08.2023 г
--	--	--



Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3-4 классов на 2023-2024 учебный год.

Начальное общее образование

3 класс-102ч
4 класс- 102ч

УМК:3-4классы:- А.П.Матвеев

Составитель: учитель: первой квалификационной категории

Гурьянова Нина Викторовна
Ф.И.О. учителя
учитель первой квалификационной категории
Выборнова Елена Ивановна

2023год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура» в 3 классе

3 класс (102 ч – 3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия.

Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-Классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже»

Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура» в 4 классе

4 класс (102 ч – 3 часа в неделю)

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. Особенности физической культуры разных народов. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по предмету «Физическая культура» в 3 классе

№	Раздел	Количество часов	Тема урока	Количество часов	Дата	
					По плану	Факт
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	24ч				
1			Правила безопасности во время физической культурой	1		
2			Ходьба. Бег. Тестирование	1		
3			Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств	1		
4			Круговая эстафета	1		
5			Высокий старт	1		
6			Прыжки в длину с разбега	1		
7			Челночный бег	1		
8			Бег с изменением частоты шагов	1		
9			Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1		
10			Прыжки на двух ногах через скакалку	1		
11			Равномерный медленный бег	1		
12			Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1		
13			Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
14			Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
15			Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
16			Прыжки через скакалку на одной ноге	1		
17			Броски набивного мяча	1		
18			Прыжки в высоту	1		
19			Метание мяча. Преодоление препятствий	1		
20-24			Подвижные игры	5		
	Гимнастика с основами акробатики	22ч				
25			Правила поведения на уроках гимнастики	1		
26-27			Кувырки вперед	2		
28-			Правила составления комплексов упражнений	1		
29			Стойка на лопатках из упора присев	1		
30			Мост из положения лёжа на спине	1		
31			Вис согнув ноги	1		
32			Комплекс ритмической гимнастики	1		
33			Перекат назад в группировке	1		
34			Перелезание через препятствия	1		
35			Вис согнув ноги	1		

36			Переползание по -пластунски	1		
37			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1		
38			Комбинация из элементов акробатики	1		
39			Полоса препятствий	1		
40			Полоса препятствий	1		
41-46			Подвижные игры	6		
	Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	20ч				
47			Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1		
48			Повторить повороты переступанием на месте	1		
49			Поворот переступанием в движении	1		
50			Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
51			Спуск в основной стойке	1		
52			Спуск в низкой стойке	1		
53			Физическая нагрузка	1		
54			Равномерно передвижение по дистанции	1		
55			Подъём «Ёлочкой»	1		
56			Торможение падение	1		
57			Равномерное передвижение	1		
58			Торможение плугом	1		
59			Совершенствование изученных способов	1		
60			Спуски подъёмы изученными способами	1		
61			Равномерное передвижение	1		
62-66			Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	5		
67	Лёгкая атлетика и подвижные игры	36ч	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1		
68			Измерение длины и массы тела	1		
69-70			Смыкание приставными шагами	2		
71-72			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2		
73-74			Прыжки с высоты	2		
75-76			Совершенствование прыжка в длину согнув ноги	2		
77-78			Метание малого мяча на дальность с одного шага	2		
79-80			Метание малого мяча на дальность с одного шага	2		
81-			Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы	2		

82			на дальность			
83-84			Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд вверх	2		
85			Соревновательные упражнения и их отличия от физических	1		
86-87			Ведение баскетбольного мяча	2		
88-89			Ведение баскетбольного мяча «Змейкой»	2		
90-91			Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	2		
92-93			Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	2		
94-95			Ведение футбольного мяча	2		
96-97			Совершенствование элементов спортивных игр	2		
98-102			Подвижные игры и эстафеты	5		
	Всего	102ч				

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по предмету «Физическая культура» в 4 классе

№	Раздел	Количество часов	Тема урока	Количество часов	Дата	
					По плану	Фактически
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	24ч				
1			Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Ходьба и бег. Инструктаж поТБ	1		
2			История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв. Ходьба и бег	1		
3			Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца. Челночный бег 3х10м	1		
4			Бег с высоким подниманием бедра	1		
5			Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1		
6			Челночный бег 3х10 м. Тестирование челночного бега	1		
7			Положение - «низкий старт»	1		
8			Бег на 30 м на время	1		
9			Прыжок в длину с разбега	1		
10			Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12			Совершенствование прыжков через скакалку	1		
13-14			Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Прыжки через скакалку в движении	2		
15			Равномерный бег	1		
16			Бег по пересечённой местности	1		
17			Бег и ходьба. Преодоление препятствий	1		
18			Бег и ходьба. Прыжки	1		

			через препятствия			
19			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		
20			Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		
21			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
22			Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1		
23			Преодоление препятствий	1		
24			Подвижные игры	1		
	Гимнастика с основами акробатики	22ч				
25			Правила поведения на уроках гимнастики. Инструктаж по ТБ	1		
26			Кувырки вперед	1		
27			Кувырок вперед с разбега	1		
28			Кувырок вперед с разбега и через препятствия	1		
29			Подъем туловища из положения лежа	1		
30-31			Кувырок назад	2		
32-33			Вис согнувшись	2		
34-35			Вис углом	2		
36			Комплекс ритмической гимнастики	1		
37			Гимнастические упражнения	1		
38-39			Перелезание через препятствие (высота 100 см)	2		
40-41			Переползание по-пластунски	2		
42			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1		
43			Комбинация из элементов акробатики	1		
44			Полоса препятствий	1		
45-46			Подвижные игры	2		
	Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	20ч				
47			Правила поведения на	1		

			уроках по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ			
48			Повторить повороты переступанием на месте	1		
49			Поворот переступанием в движении	1		
50-51			Передвижение попеременным двухшажным ходом	2		
52-53			Спуск в основной стойке	2		
54			Спуск в низкой стойке	1		
55			Спуск в средней стойке	1		
56			Одновременный двухшажный ход	1		
57			Равномерное передвижение по дистанции	1		
58			Подъём «Ёлочкой»	1		
59			Подъём «Лесенкой»	1		
60			Торможение «Плугом»	1		
61			Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1		
62-63			Спуски и подъёмы изученными способами	2		
64			Равномерное передвижение	1		
65-66			Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	2		
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	36 ч				
67			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1		
68			Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	1		
69-70			Бег из различных исходных положений	2		
71-72			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2		
73-74			Прыжки с высоты	2		
75			Прыжки с поворотом на 360 градусов	1		
76			Метание малого мяча на дальность с одного шага	1		

77			Метание малого мяча на дальность с одного шага	1		
78-79			Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	2		
80-81			Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд вверх	2		
82			Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	1		
83-84			Ведение баскетбольного мяча	2		
85-86			Ведение баскетбольного мяча «Змейкой»	2		
87-90			Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	4		
91-92			Ведение футбольного мяча	2		
93-94			Совершенствование элементов спортивных игр	2		
95-102			Подвижные игры и эстафеты	8		
	Всего	102ч				

