



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ЦО № 18  
Никитина Е.А.  
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации  
педагогическим советом

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ШМО

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

# Рабочая программа

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 1, 4 классов 1 ступени обучения

Программа рассчитана на 99, 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.,

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 4-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство образования и науки РФ
2. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. 1-4 классы (стандарт второго поколения). М.: Просвещение, 2011
3. Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях. – 14-е издание. – М.: Просвещение, 2013

**Цель** изучения физической культуры в 4 классе:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Уметь:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр и на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

### Знания о физической культуре

#### Уметь:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития, физической подготовленности.

### Способы физкультурной деятельности

#### Уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

#### Ученик 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**

### **Уметь:**

- выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **Содержание программы учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** 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.* Например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, 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, горизонтальную 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.

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, подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольные преодоления простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей.* Динамические упражнения на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки); 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.

#### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; 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; ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров; 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; броски набивного мяча 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 продвижением вперед правым и левым боком, с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений, с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 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, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Тематическое планирование для 4 класса

№ урока	Содержание (тема урока)	Примечание
	<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>	
1	<b>ИОТ018</b> Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Подвижная игра «Ловишка»	
2	<b>Тест:</b> бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	
3	Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижная игра «Салки с домиками»	
4	<b>Зачёт:</b> бег 60 м. с низкого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	
5	Метание мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	
6	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Колдунчики»	
7	<b>Теория:</b> Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. <b>Зачёт:</b> метание мяча на дальность с разбега. Игра на внимание.	
8	Круговая эстафета. Развитие выносливости. Игра на внимание.	
9	Равномерный бег с последующим ускорением и изменением частоты шагов. Подвижная игра «Салки – дай руку»	
10	<b>Зачёт:</b> бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости. Игра на внимание	
11	<b>Теория:</b> Приёмы измерения частоты сердечных сокращений. Челночный бег 3x10 м.	
12	Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра на внимание.	
13	<b>Тест:</b> челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Подними предмет»	
14	Прыжок в длину с места. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15	Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
16	<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. Бег 6 мин. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра на внимание.	



<b>Подвижные игры (12 часов)</b>		
17/1	<b>ИОТ021</b> Т.Б. на уроках подвижных игр. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Игра «Мяч в корзину».	
18/2	Ловля, передача, ведение мяча в парах на месте и в движении. Многоскок. Игра «Мяч в корзину».	
19/3	<b>Теория:</b> <i>Способы и взаимодействие во время подвижных игр и состязаний.</i> Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Многоскок. Игра «Борьба за мяч».	
20/4	<b>Зачёт:</b> многоскок. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	
21/5	Челночный бег 4х9 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами.	
22/6	<b>Зачёт:</b> челночный бег 4х9 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча по дуге и бросок мяча в корзину. Игра «День и ночь».	
23/7	Метание мяча в цель. Развитие координационных способностей. Игра «День и ночь».	
24/8	<b>Зачёт:</b> метание мяча в цель. Развитие координационных способностей. Игра «Борьба за мяч».	
25/9	Ведение мяча по дуге и бросок мяча в корзину. Игра «Борьба за мяч».	
26/10	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	
27/11	Ведение мяча по дуге и бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	
28/12	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	
<b>Гимнастика (21 час)</b>		
29/1	<b>ИОТ017</b> Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	
30/2	<b>Теория:</b> <i>Напряжение и расслабление мышц при выполнении основных форм движений.</i> Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост.	
31/3	Строевые упражнения. <b>Зачёт:</b> акробатическая комбинация. Развитие гибкости	
32/4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы. Эстафеты.	

33/5	Строевые упражнения. Кувырок назад. <b><u>Зачёт:</u></b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы. Подвижная игра «Удочка»	
34/6	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра «Метко в цель».	
35/7	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Подвижная игра «Удочка»	
36/8	Строевые упражнения. <b><u>Зачёт:</u></b> подтягивание на перекладине. Развитие силы. Игра «Метко в цель».	
37/9	Поднимание ног до угла 90°. Развитие силы. Эстафета с обручами.	
38/10	<b><u>Зачёт:</u></b> поднимание ног до угла 90°. Развитие силы. Эстафета с обручами.	
39/11	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Развитие силы. Игра «Пятнашки»	
40/12	<b><u>Зачёт:</u></b> поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Развитие выносливости. Игра «Запрещенные движения»	
41/13	Наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости. Прыжки через скакалку. Игра «Пятнашки»	
42/14	<b><u>Зачёт:</u></b> наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости. Прыжки через скакалку. Игра на внимание	
43/15	Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Эстафеты с обручами и скакалками.	
44/16	<b><u>Зачёт:</u></b> прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости. Упражнения в равновесии.	
45/17	Опорный прыжок в упор, стоя на коленях. Эстафеты с обручами и скакалками. Упражнения в равновесии.	
46/18	<b><u>Теория:</u></b> <i>Физическая нагрузка и способы ее регулирования.</i> Опорный прыжок в упор, стоя на коленях. Игра «Пятнашки».	
47/19	<b><u>Зачёт:</u></b> опорный прыжок в упор, стоя на коленях. Эстафеты с обручами и скакалками.	
48/20	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Развитие силы. Игра «Кто дальше бросит». Упражнения в равновесии.	
49/21	<b><u>Зачёт:</u></b> бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Развитие силы. Встречная эстафета	
	<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>	

50/1	<b>ИОТ - 019</b> Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Самокат»	
51/2	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Самокат»	
52/3	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Игра «Кто самый быстрый?»	
53/4	<b><i>Теория: Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.</i></b> Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости.	
54/5	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто самый быстрый?»	
55/6	Спуск со склона в основной стойке, подъём на склон «лесенкой». Игра «Кто самый быстрый?»	
56/7	Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в основной стойке. Подъём в гору ступающим шагом.	
57/8	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Торможение «плугом». Игра «Кто дальше скатится с горки».	
58/9	<b><i>Прием норматива:</i></b> прохождение дистанции 1 км на время. Развитие выносливости. Игра малой подвижности без лыж.	
59/10	Спуск в высокой стойке. Торможение упором. Подъём на склон «лесенкой». Игра «Кто дальше скатится с горки»	
60/11	Спуск в средней стойке. Подъём на склон «ёлочкой». Прохождение дистанции 1500 м. Развитие выносливости.	
61/12	Спуск в низкой стойке. Подъём на склон «полулесенкой». Прохождение дистанции 1500 м. Развитие выносливости.	
62/13	Подъёмы и спуски со склона. Торможение «плугом». Игра «Подними предмет»	
63/14	<b><i>Теория: Требования к температурному режиму, закаливание.</i></b> Прохождение дистанции 1500 м. Развитие выносливости.	
64/15	Подъёмы и спуски со склона. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	
65/16	<b><i>Прием норматива:</i></b> прохождение дистанции 1 км на время. Развитие выносливости.	
66/17	Подъёмы и спуски со склона. Повороты переступанием в движении. Эстафеты без палок.	

67/18	Прохождение дистанции 1500 м. Развитие выносливости.	
68/19	Техника спусков и подъемов. Игра «Попади в ворота»	
69/20	Спуски с пологих склонов. Поворот прыжком. Игра «Кто дальше скатится с горки»	
70/21	Игры и эстафеты на лыжах с палками и без палок.	
	<b>Подвижные игры (16 часов)</b>	
71/1	<b>ИОТ - 021</b> Т.Б. на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	
72/2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.	
73/3	Остановки по звуковому сигналу и в шаге с прыжком. Игра «Мяч в корзину».	
74/4	Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления, по дуге. Игра «Мяч соседу».	
75/5	Ловля и передача мяча в движении в квадратах и кругах. Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».	
76/6	Броски мяча в щит и ловля после отскока. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро и точно».	
77/7	Броски мяча в корзину. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей	
78/8	<b>Тест:</b> Челночный бег 4х9 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	
79/9	Эстафета с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	
80/10	<b>Теория:</b> <i>Динамометрия (измерение роста, массы тела, силы мышц)</i> . Броски мяча в корзину. Игра «Быстро и точно».	
81/11	<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Перестрелка».	
82/12	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Точный расчёт».	
83/13	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Овладей мячом».	
84/14	Многоскок. Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Перестрелка».	

85/15	<b>Зачёт:</b> многоскок. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки»	
86/16	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>		
87/1	<b>ИОТ - 018</b> Т.Б. на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей. Игра «Третий лишний».	
88/2	<b>Тест:</b> челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей. Игра «Пустое место».	
89/3	Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Игра «Снайпер».	
90/4	<b>Зачёт:</b> метание мяча в цель. Развитие ловкости. Эстафеты.	
91/5	Наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости. Игры для развития двигательных качеств.	
92/6	Бросок набивного мяча (1кг). Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
93/7	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Развитие скорости. Игра «Пустое место».	
94/8	<b>Тест:</b> бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	
95/9	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
96/10	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	
97/11	<b>Зачёт:</b> бег 60 м. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	
98/12	Метание мяча на дальность с разбега. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
99/13	Кроссовая подготовка. <b>Зачёт:</b> бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	
100/14	<b>Теория: Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.</b> Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силовых способностей.	
101/15	<b>Зачёт:</b> метание мяча на дальность с разбега. Развитие силовых способностей. Преодоление препятствий	
102/16	Прыжки через препятствия. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	

