**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса на 2019-2020 учебный год составлена в соответствии с:

1.ФЗ №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в РФ».

2.Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образования стандарта начального общего образования».

3.Приказом Министерства образования и науки от 22 сентября 2011г. №2357 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации».

4.Примерной основной образовательной программой образовательного учреждения. Начальная школа. – М.:Просвещение, 2010.

5. Приказом Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253».

6.Санитарно-гигиеническими требованиями, введенными в действие постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям реализации обучения в общеобразовательном учреждении» №189 г.Москва. Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993.

7.Учебным планом МБОУ «Ильинская СОШ» на 2019-2020 учебный год.

8. Программа «Физическая культура» 1-4 классы «Начальная школа 21 века»; Петрова Т.В, Копылов Ю.А, Полянская Н.В., Петров С.С. – Вентана-Граф, 2017г. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 3-4 класс; / Петрова Т.В, Копылов Ю.А, Полянская Н.В.- Вентана-Граф

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

***Цель:***

* Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
* Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Задачи:***

* 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;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Содержание курса.**

**Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно – оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта у народов России.

Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Купертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр.

Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.

Виды травм. Понятие «разминка».

Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения.

Ходьба, бег, прыжки, лазание, плавание как способы передвижения человека.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни:**

Причины утомления. Понятие о массаже. Его функции.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью:**

Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс».

Оценка состояния дыхательной системы. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.

**Раздел 4. Физкультурно - оздоровительная деятельность:**

**Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.** Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».

**Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.** Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимание от пола, метание набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля после поворота на 360 градусов, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе на дистанцию 10 – 15 метров), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг своей оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).

**Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения**. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.

**Физические упражнения для физкультминуток.** Упражнения для активации кровообращения в конечностях. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

**Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.** Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми руками, удержание позы «руки вверх».

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность;**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10 – 60 метров, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега.

**Гимнастика с основами акробатики.** Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне. Строевые приёмы и упражнения (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) раомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!», передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1 – 2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по – пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.

**Подвижные игры.** Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча правой и левой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из – за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.

**Ожидаемые результаты обучения**

**Личностные результаты:**

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,

нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**К концу учебного года учащиеся должны:**

**Знать и понимать:**

* значение физической культуры в жизни современного человека;
* название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
* организующие строевые команды и приемы их выполнения;
* основные способы передвижения человека;
* правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

**Уметь (владеть способами действий):**

* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
* устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

***Технические средства обучения.***

* Оборудование спортивное: комплект для занятий по общей физической подготовке; тренажеры и устройства для развития физических качеств.
* Оборудование для контроля и оценки действий: комплект для занятий гимнастикой; комплект для занятий легкой атлетикой; комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.
* Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.
* Мебель и оборудование кабинета физической культуры: модели; пособия печатные; кино-фрагменты; видеозаписи; кинофильмы; магнитные записи.
* Компьютер, принтер, магнитофон

Тематическое планирование курса для 4 класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Количество часов. |
| 1 | Знание о физической культуре | 3 |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 1 |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |
|  |  |  |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 61 |
|  | Итого | 68 |

«Утверждаю» «Согласовано» «Рассмотрено»

Директор МБОУ зам.директора по УВР на заседании ШМО

«Ильинская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_\_\_

Шутова Е.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

Поурочное планирование

уроков физической культуры

Класс**\_\_\_\_\_\_\_\_**4 «А»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель\_\_\_\_\_\_Кенесбаева Л.Т.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов на 2019 – 2020 уч. год: всего\_68 часов; в неделю\_\_2\_\_часа

Плановых контрольных работ – **\_\_**; лабораторных работ – **\_\_\_**; тестов – **\_\_\_**.

Административных контрольных работ\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Планирование составлено на основе Программа «Физическая культура» 1-4 классы «Начальная школа 21 века»; Петрова Т.В, Копылов Ю.А, Полянская Н.В., Петров С.С. – Вентана-Граф, 2017г. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. М. «Просвещение», 2010. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 3-4 класс; / Петрова Т.В, Копылов Ю.А, Полянская Н.В.- Вентана-Граф

Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание (раздел, темы уроков) | Кол-во часов по разделу, по теме | Вид урока | Форма контроля | Дата по плану | Дата по факту |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика).** | **61** |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег. | 1 | Практикум | Текущий, индивид. |  |  |
| 2 | Ходьба и бег. Бег 30 метров. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 3 | Контроль двигательных качеств. Бег 30 метров. | 1 | Тестирование | Тест. Индивид. |  |  |
| 4 | Ходьба и бег. Бег 30, 60 метров. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 5 | Контроль двигательных качеств. Бег 60 метров. | 1 |  | Тест. Индивид. |  |  |
| 6 | Беговые упражнения (бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 7 | Беговые упражнения на дистанцию до 1 км. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств. Бег до 1 км. | 1 |  | Тест. Индивид. |  |  |
| 9 | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 10 | Бег с ускорением. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 11 | Низкий старт. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 12 | Высокий старт. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с места. | 1 | Тестирование | Тест. Индивид. |  |  |
| 14 | Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с места. | 1 | Тестирование | Тест. Индивид. |  |  |
| 15 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Многоскоки. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 16 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Контроль двигательных качеств. | 1 | Тестирование | Тест. Индивид. |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 18 | Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Тестирование | Тест. Индивид. |  |  |
| 19 | Метание малого мяча. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 20 | Метание малого мяча на дальность с места в цель. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 21 | Тестирование. Метание малого мяча на дальность с места в цель. | 1 | Тестирование | Тест. Индивид. |  |  |
| 22 | Метание малого мяча на дальность с разбега в цель. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 23 | Тестирование. Метание малого мяча на дальность с разбега в цель. | 1 | Тестирование | Тест. Индивид. |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Гимнастика с основами акробатики.)** |  |  |  |  |  |
| 24 | Построения. Перестроения. Расчёты. Передвижения в колонне. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 25 | Строевые упражнения и строевые приёмы: построение в одну шеренгу и в колонну. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Знание о физической культуре.** | **3** |  |  |  |  |
| 26 | История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. | 1 | Практикум | Текущий, индивид. |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Гимнастика с основами акробатики.)** |  |  |  |  |  |
| 27 | Строевые упражнения и строевые приёмы: построение в две шеренги и в колонны. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 28 | Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Знание о физической культуре.** |  |  |  |  |  |
| 29 | Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. | 1 | Практикум | Текущий, индивид. |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Гимнастика с основами акробатики.)** |  |  |  |  |  |
| 30 | Выполнение команд: «Направо (налево) разомкнись!». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 31 | Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Знание о физической культуре.** |  |  |  |  |  |
| 32 | Опорно – двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека. | 1 | Практикум | Текущий, индивид. |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Гимнастика с основами акробатики.)** |  |  |  |  |  |
| 33 | Выполнение команд: «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 34 | Выполнение команд: «Направо (налево) в обход шагом марш!». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 35 | Выполнение команд: «Класс, стой!», «Вольно!». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 36 | Передвижения в колонне с изменением скорости. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Организация здорового образа жизни.** | **1** |  |  |  |  |
| 37 | Причины утомления. Массаж. | 1 | Практикум | Текущий, индивид. |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Гимнастика с основами акробатики.)** |  |  |  |  |  |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке приставными шагами. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке по диагонали. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз через одну перекладину. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз через две перекладины. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 42 | Лазание по канату. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.** | **1** |  |  |  |  |
| 43 | Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Гимнастика с основами акробатики.)** |  |  |  |  |  |
| 44 | Ползание по-пластунски. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 45 | Кувырок вперёд. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | **2** |  |  |  |  |
| 46 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Гимнастика с основами акробатики.)** |  |  |  |  |  |
| 47 | Стойка на лопатках. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 48 | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** |  |  |  |  |  |
| 49 | Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. (Подвижные и спортивные игры.)** |  |  |  |  |  |
| 50 | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 51 | Правила и элементы игры в волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 52 | Правила и элементы игры в волейбол (приём мяча двумя руками снизу). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 53 | Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 54 | Правила и элементы игры в баскетбол (передача мяча одной и двумя руками от груди). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 55 | Правила и элементы игры в баскетбол (бросок мяча двумя руками из-за головы). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 56 | Подвижная игра «Волейбол». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 57 | Правила и элементы игры в баскетбол (бросок одной рукой от груди). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 58 | Правила и элементы игры в баскетбол (приём мяча двумя руками). | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 59 | Подвижная игра «Баскетбол». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 60 | Подвижная игра «Волейбол». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Футбол». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика).** |  |  |  |  |  |
| 62 | Ходьба и бег. Бег 30, 60 метров. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 63 | Беговые упражнения на выносливость до 1 км. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 64 | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 65 | Бег с ускорением. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с места. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | Практикум | Текущий |  |  |
| 68 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Практикум | Текущий |  |  |