

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ № 456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 4-В класса
на 2018 – 2019 учебный год.**

Составитель программы:
Овчинников Виктор Владимирович
Учитель физической культуры
первой категории

г. Евпатория 2018

Образовательный стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный Приказом Минобрнауки от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576).

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012г.);
- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г. пр. №5).
- Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. (М., Просвещение, 2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 4 класса научится:

- 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;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
 - 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 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); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - 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 4 класса получит возможность научиться:

- 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.
- составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- 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 волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
- Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Определение общей цели и путей ее 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- 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.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
- Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Содержание учебного курса.
4 КЛАСС**

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30 ч.): 15 ч.-1четверть+ 15 ч.- 4 четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля	владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания	выполняет: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ
Общая физическая подготовка:	
Бег (12 ч.) (6+6) Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20,30м, 2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты	выполняет: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.; 500м - 1000м; ТБ играет: подвижные игры и эстафеты;
Прыжки (8 ч.) (4+4)	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление);	выполняет: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ
Метание (10 ч.) (5+5)	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания.	выполняет: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс УТГ, ОРУ	Использует: комплекс УТГ, ОРУ

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.): 9ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть

Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние дистанции.	владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега; выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания; Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.;	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и

Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты.	бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты.
---	---

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Комплекс УГГ, ОРУ

Использует: комплекс УГГ, ОРУ

Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения.	
Правила безопасности. Олимпийские чемпионы России Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. выполняет: режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля
Общефизическая подготовка.	
Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	выполняет: строевые упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности.
Специальная физическая подготовка.	
Акробатические упражнения (5 ч.)	
Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку.	выполняет: простые акробатические и гимнастические комбинации; ТБ играет: игры с элементами акробатики,
Висы и упоры (4 ч.)	
Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки.	выполняет: висы и упоры, соблюдает ТБ
Лазание. Упражнения на равновесие (3 ч.)	
Перелезание через препятствия, лазание по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: лазание, упражнения на равновесие, ТБ
Опорный прыжок (6 ч.)	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	выполняет: опорный прыжок, самостраховка

Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс УГГ, ОРУ	Использует: комплексы УГГ, ОРУ

**Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21 ч) И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ
СПОРТИВНЫХ ИГР (15 ч):
Баскетбол (6 ч), Волейбол (9 ч).**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения.	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают ТБ
Подвижные игры (21 ч.)	
«У медведя во бору»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
Игры на материале раздела «Легкая атлетика»	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	выполняет: правила игры; технику безопасности.
Подвижные игры на основе спортивных игр (15 ч.) :	
Баскетбол (6 ч.)	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».	
Волейбол (9 ч.)	выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; прием-передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и др.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс УГГ, ОРУ	Использует: комплекс УГГ, ОРУ

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	30	6
2.	Кроссовая подготовка	18	1
3.	Гимнастика с основами акробатики	18	9
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: - баскетбол - волейбол	21 15 6 9	 1 1
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование 4 -В класса.

№п/п	Дата	Тема урока
------	------	------------

план	факт	план	факт	
Раздел: «Легкая атлетика» (15 ч.)				
1.		03.09.		Беседа по ТБ. Личная гигиена. Игра «Волк во рву».
2.		06.09.		ТБ. Игра «Кто быстрее».
3.		07.09.		ТБ. Игра «Удочка».
4.		10.09.		ТБ. Спринтерский бег 30 м.
5.		13.09.		ТБ. Эстафетный бег 8x30 м.
6.		14.09.		ТБ. Бег 30 м. Тест.
7.		17.09.		ТБ. Спринтерский бег 60 м. Игра «Кто дальше бросит»
8.		20.09.		ТБ. Спринтерский бег 60 м. Игра «Зайцы в огороде»
9.		21.09.		ТБ. Спринтерский бег 60 м. Тест.
10.		24.09.		ТБ. Прыжок в длину с места.
11.		27.09.		ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с места.
12.		28.09.		ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с места.
13.		01.10.		ТБ. Метание мяча. Прыжок в длину с места. Тест.
14.		04.10.		ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега.
15.		05.10.		ТБ. Метание мяча на дальность. Тест.
Раздел: «Кроссовая подготовка» (9 ч.)				
16.		08.10.		Беседа по ТБ. Личная гигиена. Равномерный бег 4-5 мин.
17.		11.10.		ТБ. Бег по пересеченной местности.
18.		12.10.		ТБ. Бег 500 метров без учета времени.
19.		15.10.		ТБ. Равномерный бег 8 мин.
20.		18.10.		ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут.
21.		19.10.		ТБ. Бег 1000 без учета времени. Тест.
22.		22.10.		ТБ. Повторный бег 4x60 м.
23.		25.10.		ТБ. Повторный бег 4x60 м.
24.		26.10.		ТБ. Равномерный бег 8 мин. без остановки.
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» (18 ч.)				
25.		08.11.		Беседа по ТБ на уроках гимнастики. Опорный прыжок.
26.		09.11.		ТБ. Упражнения: висы и упоры. Тест
27.		12.11.		ТБ. Метание набивного мяча 1 кг. Тест. Опорный прыжок.
28.		15.11.		ТБ. Упражнения: висы и упоры.
29.		16.11.		ТБ. Акробатические упражнения.
30.		19.11.		ТБ. Поднимание туловища. Тест. Опорный прыжок.
31.		22.11.		ТБ. Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке. Тест.
32.		23.11.		ТБ. Упражнения: висы и упоры.
33.		26.11.		ТБ. Упражнения в равновесии. Лазание. Упражнение на гибкость. Тест.
34.		29.11.		ТБ. Акробатические упражнения.
35.		30.11.		ТБ. Упражнения: висы и упоры.
36.		01.12.		ТБ. Упражнения в равновесии. Лазание. Подтягивание. Тест.
37.		02.12.		ТБ. Опорный прыжок.
38.		05.12.		ТБ. Акробатические упражнения. Тест.
39.		08.12.		ТБ. Упражнения в равновесии. Лазание.
40.		09.12.		ТБ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Тест.
41.		12.12.		ТБ. Опорный прыжок.
42.		15.12.		ТБ. Опорный прыжок. Тест.
Подвижные игры (5 ч.)				

43.		16.12.		ТБ. Личная гигиена. Подвижная игра «Салки-догонялки»
44.		19.12.		ТБ. Подвижная игра «Совушка».
45.		22.12.		ТБ. Подвижная игра «К своим флажкам».
46.		23.12.		ТБ. Подвижная игра «Удочка».
47.		26.12.		ТБ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Тест.
Раздел: Подвижные игры (16 ч.) и подвижные игры на основе спортивных игр: баскетбола (6 ч.), волейбол (9 ч.)				
Подвижные игры (16ч.)				
48.				Беседа по ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «волк во рву».
49.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «салки-догонялки».
50.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «гонка мячей».
51.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «попади в кольцо».
52.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «кто дальше бросит».
53.				ТБ. Подвижная игра «третий лишний». Эстафеты.
54.				ТБ. Подвижная игра «кто дальше бросит». Эстафеты.
55.				ТБ. Подвижные игра «зайцы в огороде». Эстафеты.
56.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «попади в кольцо».
57.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «точно в мишень».
58.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «совушка».
59.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «попади в кольцо».
60.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «салки-догонялки».
61.				ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «гонка мячей».
62.				ТБ. Подвижная игра «кто дальше бросит». Эстафеты.
63.				ТБ. Подвижная игра «передал - садись». Эстафеты.
На основе баскетбола (6 ч.)				
64.				ТБ. Эстафеты с элементами баскетбола «Охотник и утки».
65.				ТБ. Эстафеты с элементами баскетбола «Гонка мячей».
66.				ТБ. Эстафеты с элементами баскетбола «Гонка мячей».
67.				ТБ. Эстафеты с элементами баскетбола «Снайперы».
68.				ТБ. Эстафеты с элементами баскетбола «Стрит-бол».
69.				ТБ. Подбрасывание и передача мяча двумя руками.
На основе волейбола (9ч.)				
70.				ТБ. Нижняя прямая подача.
71.				ТБ. Передача мяча через сетку (двумя руками сверху).
72.				ТБ. Передача мяча в парах на месте.
73.				ТБ. Подбрасывание и передача мяча двумя руками.
74.				ТБ. Нижняя прямая подача.
75.				ТБ. Передача мяча через сетку (двумя руками сверху).
76.				ТБ. Передача мяча в парах на месте.
77.				ТБ. Учебная игра «Мяч в воздухе».
78.				ТБ. Учебная игра «Снайперы». Тест.
Раздел: «Кроссовая подготовка» (9ч.)				
79.				Беседа по ТБ. Личная гигиена. Равномерный бег 4-5 мин.
80.				ТБ. Бег по пересеченной местности.
81.				ТБ. Бег 500 метров без учета времени.
82.				ТБ. Равномерный бег 8 мин.
83.				ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут.
84.				ТБ. Бег 1000 с учетом времени. Тест.
85.				ТБ. Повторный бег 4x60 м.
86.				ТБ. Повторный бег 4x60 м.

87.				ТБ. Равномерный бег 8 мин. без остановки.
Раздел: «Легкая атлетика» (15 ч.)				
88.				Беседа по ТБ. Личная гигиена. Игра «Волк во рву».
89.				ТБ. Игра «Кто быстрее».
90.				ТБ. Игра «Удочка».
91.				ТБ. Спринтерский бег 30 м.
92.				ТБ. Эстафетный бег 8x30 м.
93.				ТБ. Бег 30 м. Тест.
94.				ТБ. Спринтерский бег 60 м. Игра «Кто дальше бросит»
95.				ТБ. Спринтерский бег 60 м. Игра «Зайцы в огороде»
96.				ТБ. Спринтерский бег 60 м. Тест.
97.				ТБ. Прыжок в длину с места. Тест.
98.				ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с места.
99.				ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с места.
100.				ТБ. Метание мяча. Прыжок в длину с места. Тест.
101.				ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега.
102.				ТБ. Метание мяча на дальность. Тест.