

Согласовано:
заместитель директора
школы по УВР
 А.П. Кокова
30.08.2016г

Утверждаю:
директор МБОУ
Джаримской СШ №7
М.М.Вахрушина
Приказ № 26 от 30.08.2016г



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
уровень начального общего образования
(1 – 4 классы)

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования является частью основной образовательной программы начального общего образования и состоит из трех разделов:

1. Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы начального общего образования.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела, темы.

1. Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы начального общего образования.

Личностные результаты:

- Мотивационная основа на занятия гимнастикой;
- Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
- Ответственное отношение к учению.
- Уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку
- Гражданственность и патриотизм.
- Чувство ответственности и долга перед Родиной.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
- Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- Осуществлять анализ выполненных действий;
- Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
- Выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- Уметь слушать и вступать в диалог;
- Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
- Уметь распределять роли и функции совместной деятельности.
- Уметь оценивать собственное поведение и поведение партнера.

Предметные результаты

1 класс

- приобретение учащимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Учащийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Учащийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

2 класс

- приобретение учащимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

3 класс

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий. - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

4 класс

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

2. Содержание учебного предмета

1 класс

1. Теоретические сведения.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

2 Легкая атлетика.

Бег. С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки. На месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски. Большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание. Малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

3. Гимнастика.

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения «лежа» и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

4. Подвижные игры.

На материале гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты».

На материале легкой атлетики. “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе урока).

5. Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

2 класс.

1. Теоретические сведения.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

2 Легкая атлетика.

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы»

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

3. Гимнастика.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом»;

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

Прикладно-гимнастические упражнения: упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

4. Подвижные игры.

На материале гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

5. Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

3 класс.

1. Теоретические сведения.

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закалывающие процедуры (обливание под душем).

2. Легкая атлетика.

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

3. Гимнастика.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

4. Подвижные игры.

На материале гимнастики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики: “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верха, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

5. Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

4 класс.

1. Теоретические сведения.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения,

изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

2. Легкая атлетика.

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

3. Гимнастика.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

4. Подвижные игры.

На материале гимнастики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

5. Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

3. Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика.	21
2	Гимнастика.	18
3	Подвижные игры.	36
4	Кроссовая подготовка.	18

5	Резерв.	6
6	Итого	99

1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Эстафеты «Лабиринт», «Вызов номеров» (игровой урок).	1
2	Эстафеты «Сороконожка», «Смена сторон» (игровой урок).	1
3	Эстафеты «Сороконожка», «Смена сторон» (игровой урок).	1
4	Эстафеты с бегом и прыжками, игры «День-ночь», «Сова и зайцы» (игровой урок).	1
5	Эстафеты с бегом и прыжками, игры «День-ночь», «Сова и зайцы» (игровой урок).	1
6	Эстафеты «Прыжки с мячом», игра «Удочка» (игровой урок).	1
7	Игры «Удочка», «Прыжки по полосам» (игровой урок).	1
8	Игры с мячом «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» (игровой урок).	1
9	Эстафеты с бегом и прыжками, игры с мячом «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» (игровой урок).	1
10	Игры с мячом «Охотники и утки», «Сбей мяч». Эстафеты с мячами (игровой урок).	1
11	Игры с мячом «Подвижная цель», «Обгони мяч». Эстафеты с мячами (игровой урок).	1
12	Игры с мячом «Сбей мяч», «Метко в цель». Эстафеты с мячами (игровой урок).	1
13	Игры с мячом «Сбей мяч», «Метко в цель». Эстафеты с мячами (игровой урок).	1
14	Игры «Попади в обруч», «У кого меньше мячей». Эстафеты с мячами (игровой урок).	1
15	Игры «Попади в обруч», «У кого меньше мячей». Эстафеты с мячами (игровой урок).	1
16	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты (игровой урок).	1
17	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты (игровой урок).	1
18	Игры «Бездомный заяц», «Кто обгонит». Эстафеты (игровой урок).	1
19	Игры «Бездомный заяц», «Кто обгонит». Эстафеты с преодолением препятствий (игровой урок).	1
20	Игры «Кто обгонит», «Пустое место». Эстафеты (игровой урок).	1
21	Игры «Невод», «воробьи и вороны». Эстафеты (игровой урок).	1
22	Игры «Воробьи и вороны», «К своим флажкам». Эстафеты (игровой урок).	1
23	Игры «Бросай-поймай», «Кто дальше бросит». Эстафеты (игровой урок).	1
24	Игры «Бросай-поймай», «Метко в цель». Эстафеты (игровой урок).	1
25	Эстафеты «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Игра «Фигуры» (игровой урок).	1
26	Эстафеты «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Игра «День и ночь» (игровой урок).	1
27	Эстафеты с предметами, игры «Охотники и утки», «День и ночь» (игровой урок).	1

28	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической скамейке.	1
29	Лазание по гимнастической стенке.	1
30	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
31	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
32	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня.	1
33	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня.	1
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
36	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня.	1
37	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
38	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
39	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
40	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
41	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
42	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1
43	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
44	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
45	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
46	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
47	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
48	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1
49	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1
50	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
51	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
52	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
53	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1
54	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1
55	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
56	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
57	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
58	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
59	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
61	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
62	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
63	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
64	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
65	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1
66	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра	1

	«Бросай – поймай».	
67	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	1
69	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
70	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
71	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
73	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Игра «Мяч ловцу».	1
74	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Игра «Мяч ловцу».	1
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».	1
76	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».	1
77	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
78	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
79	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1
80	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1
81	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1
82	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву».	1
83	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву».	1
84	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба).	1
85	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой».	1
86	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба).	1
87	Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой».	1
88	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди».	1
89	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета.	1
90	Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи».	1
91	Бег на результат 30м, 60м. Игра «Смена сторон».	1
92	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1
93	Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1
94	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	1
95	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
96	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
97	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1
98	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
	Итого	99

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика.	21
2	Гимнастика.	18
3	Подвижные игры.	39
4	Кроссовая подготовка.	18
5	Резерв.	6
6	Итого:	102

2класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки».	
2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1
4	Бег 60 м. Игра «Пятнашки».	1
5	Челночный бег 3х10м. Эстафеты	1
6	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Метание набивного мяча.	1
11	Равномерный бег 2 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1
12	Равномерный бег 2 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1
13	Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1
14	Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	1
15	Равномерный бег 3 мин. Игра «Пятнашки»	1
16	Равномерный бег 3 мин. Игра «Пятнашки»	1
17	Равномерный бег 4 мин. Прыжки на скакалке. Игра «Волк во рву»	1
18	Равномерный бег 4 мин. Прыжки через препятствие. Игра «Волк во рву»	1
19	Равномерный бег 4 мин. Броски набивного мяча двумя руками из за головы. Игра «Волк во рву»	1
20	Равномерный бег 4 мин. Игра «Белые медведи»	1
21	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Белые медведи»	1
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед. стойка на лопатках	1
23	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
24	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
25	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Лазание по канату.	1
26	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Лазание по канату.	1
27	Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по канату.	1
28	Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1

29	Вис стоя и лежа. На гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
30	Вис стоя и лежа. На гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног	1
31	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Иголочка и ниточка».	1
32	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Иголочка и ниточка».	1
33	Вис на согнутых руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Иголочка и ниточка».	1
34	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1
35	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1
36	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	1
37	Перелезание через коня, бревно.	1
38	Перелезание через коня, бревно.	1
39	Перелезание через коня, бревно.	1
40	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
41	. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
42	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
43	Игры: «антывышибалы», «белочка-защитница». Эстафеты	1
44	Игры: «Пятнашки», «Борьба за мяч». Эстафеты.	1
45	. Игры: «Пятнашки», «Борьба за мяч». Эстафеты.	1
46	ОРУ. Игры: «Будь осторожен», «Борьба за мяч». Эстафеты	1
47	Игры: «Будь осторожен», «Борьба за мяч». Эстафеты.	1
48	Игры: «Будь осторожен», «Борьба за мяч». Эстафеты -	1
49	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
50	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
51	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
52	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
53	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
54	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
55	Игры: «Вызов», «Вышибалы». Эстафеты.	1
56	Игры: «вызов», «Вышибалы». Эстафеты.	1
57	Игры: «Вызов», «Вышибалы». Эстафеты	1
58	Ловля и передача мяча на месте.	1
59	Ловля и передача мяча на месте.	1
60	Ловля и передача мяча на месте.	1
61	Ведение мяча на месте. Игра «Попади в обруч».	1
62	. Ведение мяча на месте Игра «Передал – садись».	1
63	Ведение мяча на месте Игра «Передал – садись».	1
64	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу»	1
65	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу»	1
66	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу»	1
67	«Передача мяча в колоннах». Эстафеты	1
68	«Передача мяча в колоннах». Эстафеты	1
69	«Передача мяча в колоннах». Эстафеты	1

70	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину	1
71	. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину»	1
72	. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину»	1
73	Ловля и передача мяча в движении.	1
74	Ловля и передача мяча в движении..	1
75	Передача мяча в парах.Игра «Мяч в корзину».	1
76	Передача мяча в парах.Игра «Мяч в корзину».	1
77	Передача мяча в парах.Игра «Мяч в корзину».	1
78	Передача мяча в квадрате, кругу. Игра «Передал – садись».	1
79	Передача мяча в квадрате, кругу. Игра «Передал – садись».	1
80	Ловля и передача мяча в колоннах.	1
81	Ловля и передача мяча в колоннах.	1
82	Чередование ходьбы и бега Игра «Третий лишний»	1
83	Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1
84	Равномерный бег 3 минуты. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний»	1
85	Равномерный бег 3 минуты. Прыжки через препятствие. Игра «Пятнашки»	1
86	Равномерный бег 4 минуты. Броски набивного мяча. Игра «Пятнашки»	1
87	Равномерный бег 4 минуты. Подтягивание. Игра «Пятнашки»	1
88	Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место»	1
89	Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место»	1
90	Поднимание туловища из положения лежа. Игра «Пустое место»	1
91	Кросс 200м . Игра «белые медведи»	1
92	Высокий старт. Челночный бег 3х10м. Игра «Пятнашки».	1
93	Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1
94	Высокий старт. Бег 60 м. Игра «Пятнашки».	1
95	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
96	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
97	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1
98	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1
99	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
101	Метание малого мяча на дальность с места.	1
102	Метание малого мяча на дальность с места.	1
	Итого	102

3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика.	21
2	Гимнастика.	18
3	Подвижные игры.	39
4	Кроссовая подготовка.	18
5	Резерв.	6
6	Итого:	102

3 класс

№	Тема	Количест
---	------	----------

		во часов
1	Инструктаж по ТБ Челночный бег 3x10 м.	1
2	Челночный бег 3x10 м.	1
3	Бег 30 м. Игра «Белые медведи».	1
4	Бег 60 м. Игра «Смена сторон».	1
5	Прыжки в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1
6	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания.	1
7	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания.	1
8	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
9	Метание малого мяча.	1
10	Метание малого мяча.	1
11	Высокий старт. Встречная эстафета	1
12	Высокий старт. Круговая эстафета	1
13	Кросс 500 м. Игра «Гуси-лебеди».	1
14	Поднимание туловища за 30 секунд	1
15	Броски набивного мяча.	1
16	Кросс 800 м. Игра «Гуси-лебеди».	1
17	Преодоление полосы препятствий.	1
18	Полоса препятствий.	1
19	Подтягивание.	1
20	Прыжки на скакалке.	1
21	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	1
22	Инструктаж на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1
23	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1
25	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
26	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
27	Кувырок назад.	1
28	Кувырок назад.	1
29	Кувырок назад.	1
30	Висы и упоры.	1
31	Висы и упоры.	1
32	Висы и упоры.	1
33	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня.	1
34	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня.	1
35	Ходьба приставными шагами по бревну. Перелезание через гимнастического коня.	1
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
38	Лазание по канату.	1
39	Лазание по канату.	1
40	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
41	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1
42	Игры: «Передал - садись», «Кто быстрее встанет в круг?». Эстафеты.	1
43	Игры: «Передал - садись», «Кто быстрее встанет в круг?». Эстафеты..	1

44	Игры: «У медведя во бору», «Охотники и утки». Эстафеты.	1
45	Игры: «У медведя во бору», «Охотники и утки». Эстафеты.	1
46	Игры: «День и ночь», «Гонка мячей». Эстафеты.	1
47	Игры: «День и ночь», «Гонка мячей». Эстафеты.	1
48	Игры: «День и ночь», «Гонка мячей». Эстафеты.	1
49	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1
50	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1
51	Игры: «Веселый мяч», «Вол во рву». Эстафеты.	1
52	Игры: «Веселый мяч», «Вол во рву». Эстафеты.	1
53	Игры: «Третий лишний», «Пустое место».	1
54	Игры: «Третий лишний», «Пустое место». Эстафеты.	1
55	Игры: «Вызов номеров», «Два барона». Эстафеты.	1
56	Игры: «Вызов номеров», «Два барона». Эстафеты.	1
57	Игры: «Вызов номеров», «Два барона». Эстафеты.	1
58	Ведение на месте правой и левой рукой Игра «Передал – садись».	1
59	Ведение на месте правой и левой рукой Игра «Передал – садись».	1
60	Ведение на месте правой и левой рукой Игра «Передал – садись».	1
61	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
62	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
63	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
64	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
65	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
66	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
67	Ведение мяча с изменением направления.	1
68	Ведение мяча с изменением направления.	1
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
71	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
72	Бросок мяча в цель (кольцо, щит)	1
73	Бросок мяча в цель (кольцо, щит)	1
74	Бросок мяча в цель (кольцо, щит)	1
75	Повороты на месте без мяча и с мячом.	1
76	Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1
77	Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1
78	Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1
79	Ведение мяча с обводкой стоек. Игра в мини-баскетбол.	1
80	Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с обводкой стоек.	1
81	Игра в мини-баскетбол.	1
82	Высокий старт. Встречная эстафета	1
83	Высокий старт. Круговая эстафета	1
84	Кросс 500 м. Игра «Гуси-лебеди».	1
85	Поднимание туловища за 30 секунд	1
86	Броски набивного мяча.	1
87	Кросс 800 м. Игра «Гуси-лебеди».	1
88	Полоса препятствий.	1
89	Подтягивание.	1
90	Прыжки на скакалке.	1
91	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	1
92	Инструктаж по ТБ Игра «Пустое место».	1

93	Челночный бег 3х10 м.	1
94	Бег 30 м. Игра «Белые медведи».	1
95	Бег 60 м. Игра «Смена сторон».	1
96	Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1
97	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1
98	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1
99	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1
100	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
101	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
102	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
	Итого	102

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика.	21
2	Гимнастика.	18
3	Подвижные игры.	39
4	Кроссовая подготовка.	18
5	Резерв.	6
6	Итого:	102

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБВысокий старт.	1
2	Бег 30 м. Встречная эстафета.	1
3	Бег 30 м. Круговая эстафета.	1
4	Челночный бег 3х10 м. Встречная эстафета.	1
5	Бег 60 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
6	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
7	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
8	Метание теннисного мяча на дальность.	1
9	Метание теннисного мяча на дальность.	1
10	Метание теннисного мяча на дальность.	1
11	Равномерный бег 3 мин. Игра «Салки на марше».	1
12	Равномерный бег 3 мин. Преодоление малых препятствий.	1
13	Преодоление малых препятствий.Бег 200м.	1
14	Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	1
15	Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	1
16	Кросс 500м. Игра «День и ночь».	1
17	Круговая эстафета. Игра «На буксире».	1
18	Встречная эстафетаИгра «На буксире».	1
19	Прыжки на скакалке.Игра «На буксире».	1
20	Кросс 800 м. Игра «Охотники и зайцы»	1
21	Кросс 1 км . Игра «Охотники и зайцы»	1
22	Инструктаж на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1
23	Кувырок вперед. Мост с помощью и самостоятельно	1
24	Кувырок вперед. Мост с помощью и самостоятельно	1
25	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1

26	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1
27	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1
28	Акробатическая комбинация.	1
29	Акробатическая комбинация.	1
30	Акробатическая комбинация.	1
31	Ходьба по гимнастическому бревну.Отжимание от скамейки.	1
32	Ходьба по гимнастическому бревну.Отжимание от пола.	1
33	Ходьба по гимнастическому бревну.Подтягивание.	1
34	Лазание по канату в три приема.	1
35	Лазание по канату в три приема.	1
36	Лазание по канату в три приема.	1
37	Опорный прыжок через козла.	1
38	Опорный прыжок через козла.	1
39	Опорный прыжок через козла.	1
40	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
41	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1
42	Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
43	Подвижные игры: «Бег за мячом», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
44	Подвижные игры: «Бег за мячом», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
45	Подвижные игры: «Бег за мячом», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
46	Подвижные игры: «Бегуны и метатели», «Белки, зайцы, мыши». Эстафеты с обручами.	1
47	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
48	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
49	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
50	Подвижные игры: «Удочка», «Бегуны и метатели». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
51	Подвижные игры: «Удочка», «Бегуны и метатели». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
52	Подвижные игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1
53	Подвижные игры: «Белки, желуди , орехи», «Мышеловка», «Невод».	1
54	Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
55	Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
56	Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
57	Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1
58	Ведение мяча на месте	1
59	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
60	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
61	.Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
62	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1

64	Ловля и передача мяча в движении	1
65	Ловля и передача мяча в движении	1
66	Остановка прыжком.	1
67	Остановка прыжком.	1
68	Остановка прыжком.	1
69	Повороты без мяча и с мячом.	1
70	Повороты без мяча и с мячом.	1
71	Повороты без мяча и с мячом.	1
72	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди..	1
73	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
75	Штрафной бросок.Эстафеты.	1
76	Штрафной бросок.Эстафеты.	1
77	Штрафной бросок.Эстафеты.	1
78	Бросок в кольцо с 2х шагов.	1
79	Бросок в кольцо с 2х шагов.	1
80	Бросок в кольцо с 2х шагов.	1
81	Учебная игра баскетбол.	1
82	Равномерный бег 5 мин. Смешанное передвижение.	1
83	Высокий старт.Преодоление полосы препятствий.	1
84	Высокий старт.Преодоление полосы препятствий.	1
85	Кросс 500 метров.	1
86	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
87	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1
88	Кросс 800 метров.	1
89	Подтягивание на перекладине.	1
90	Прыжки на скакалке.	1
91	Кросс 1 км	1
92	Бег 30 м.	1
93	Челночный бег 3х10 м.	1
94	Бег 60 м.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
97	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
98	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
100	Метание теннисного мяча на дальность.	1
101	Метание теннисного мяча на дальность.	1
102	Метание теннисного мяча на дальность.	1
	Итого	102