

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Верхне-Иволгинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО <u>Бам</u> С.Н.Батомункуева Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>М.В.Янж</u> Янжимаева Т.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 2022г.	УТВЕРЖДЕНО Директор <u>В.С.Ламуев</u> В.С.Ламуев Приказ № _____ от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022г.
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 4 класс
(предмет, класс)

на 2022-2023 учебный год
(срок реализации)

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю - 3 часа; всего за год – 102 часа

УЧИТЕЛЬ (ФИО): Мижитова Бимба-Цырен Дашиевна

КАТЕГОРИЯ - высшая

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ (название, авторы)

УМК «Школа России», В.И. Лях

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК (название, авторы, выходные данные)

«Физическая культура 1-4» .В.И.Лях

I. Планируемые результаты

1.1. Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её 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 конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-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).

1.2. Планируемые воспитательные результаты

Требования к планируемым результатам воспитания

Планируемые результаты воспитания нацелены на перспективу развития и становления личности обучающегося. Результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования

Направления	Характеристики (показатели)
Гражданское Патриотическое	Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознающий свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.
Духовно- нравственное	Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям. Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в

	<p>этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p> <p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p>
Эстетическое	<p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>
Физическое	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
Трудовое	<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p>
Экологическое	<p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.</p> <p>Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p>
Познавательное	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>

II. Содержание учебного предмета.

Лёгкая атлетика (26 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)

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. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (26ч)

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 спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (19 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Лёгкая атлетика (7ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

III. Календарно - тематическое планирование

(3 часа в неделю, за год 102 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата прохождения по плану	Дата фактического прохождения
Лёгкая атлетика (26 часа)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки».	1	02.09	
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1	05.09	
3	Прыжки в длину с места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны».	1	07.09	
4	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты.	1	09.09	
5	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет. Игра: «Хитрая лиса».	1	12.09	
6	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка»	1	14.09	
7	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний»	1	16.09	
8	ОРУ с мячами. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	1	19.09	
9	Бег- 1 км.- учет. Игры «Волк во рву»; «Перестрелка»	1	21.09	
10	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1	23.09	
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса»	1	26.09	
12	Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: « Третий лишний», «Воробьи и вороны».	1	28.09	
13	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1	30.09	

14	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1	03.10	
15	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса»	1	05.10	
16	Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны».	1	07.10	
17	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1	10.10	
18	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»	1	12.10	
19	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1	14.10	
20	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»	1	17.10	
21	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках . Встречные эстафеты	1	19.10	
22	ОРУ. Кросс 1 км- учет. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно».	1	21.10	
23	ОРУ. Эстафеты с обручем.	1	24.10	
24	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Преодоление полосы препятствий.	1	26.10	
25	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза»	1	28.10	
26	Эстафеты: «Веселые старты»	1	07.11	
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)				
27	ТБ занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки»	1	09.11	
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	11.11	
29	Совершенствование техники перекатов.	1	14.11	
30	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору»	1	16.11	
31	ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	18.11	
32	Упражнения равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.	1	21.11	
33	Упражнения на развитие равновесия на левой	1	23.11	

	(правой) ноге на гимнастической скамейке.			
34	Прыжки на скакалке. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	25.11	
35	Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках»	1	28.11	
36	Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине	1	30.11	
37	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1	02.12	
38	ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация.	1	05.12	
39	ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая комбинация.	1	07.12	
40	Акробатическая комбинация.	1	09.12	
41	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1	12.12	
42	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1	14.12	
43	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.	1	16.12	
44	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты.	1	19.12	
45	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1	21.12	
46	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	1	23.12	
47	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет)	1	26.12	
48	ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка».	1	28.12	
49	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	11.01	
50	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	13.01	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (26 часов.)				
51	Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	1	16.01	
52	Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движение. Подвижная игра:» Мяч по кругу».	1	18.01	
53	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами»	1	20.01	
54	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал- садись», «Чай-чай выручай с мячами».	1	23.01	
55	Прыжки на скакалке.	1	25.01	

	Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»			
56	ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	27.01	
57	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра: «Мяч капитану»	1	30.01	
58	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	01.02	
59	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1	03.02	
60	Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1	06.02	
61	ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги».	1	08.02	
62	Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1	10.02	
63	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1	13.02	
64	Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров»	1	15.02	
65	ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	17.02	
66	ОРУ в движении .Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	20.02	
67	Волейбол .Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»	1	22.02	
68	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	1	24.02	
69	Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1	27.02	
70	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета.	1	01.03	
71	ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка».	1	03.03	
72	ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами.	1	06.03	
73	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1	08.03	
74	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1	10.03	
75	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра	1	13.03	

	вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.			
76	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	15.03	
Кроссовая подготовка (19 часов)				
77	Инструктаж по Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.	1	17.03	
78	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы»	1	20.03	
79	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казачьи разбойники»	1	22.03	
80	Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка».	1	24.03	
81	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука».	1	03.04	
82	Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка».	1	05.04	
83	Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом".	1	07.04	
84	Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	10.04	
85	Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра "День и ночь".	1	12.04	
86	Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы»	1	14.04	
87	Спец. беговые упражнения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата".	1	17.04	
88	Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	19.04	
89	ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	21.04	
90	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казачьи разбойники»	1	24.04	
91	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны»	1	26.04	
92	Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	1	28.04	
93	Равномерный бег 2 мин.. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи».	1	01.05	
94	Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка»	1	03.05	
95	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами»	1	05.05	
Лёгкая атлетика (7ч.)				
96	Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным	1	08.05	

	правилам.			
97	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1	10.05	
98	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1	12.05	
99	Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок»	1	15.05	
100	Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1	17.05	
101	Тестирование физических качеств.	1	19.05	
102	Тестирование физических качеств.	1	22.05	

Реализация национально- регионального компонента

Название темы	№ урока по счёту	№ РК	Тема урока	Содержание национально-регионального компонента
Легкая атлетика –	5	1	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет .Игра «Хитрая лиса»	Подвижная игра « Верблюжонка верблюд ловит» (« Ботогон буурашалга». Эта игра напоминает игру «Кошки- мышки»
	12	2	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игры « Третий лишний», «Воробьи и вороны»	Подвижная игра «Ястреб и утка» («Нашан ба нугаһан»
	19	3	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	Подвижная игра « Иголка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.
	26	4	Эстафеты: «Веселые старты»	Подвижная игра « Волк и ягнята» (Шоно ба хурьгад). Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движением овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.
Гимнастика с элементами акробатики	30	5	Строевые упражнения. Подвижные игры : «Воробьи и вороны», У медведя во бору»	Подвижная игра « Иголка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

	41	6	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты	Подвижная игра « Верблюжонка верблюд ловит» (« Ботогон буурашалга». Эта игра напоминает игру «Кошки- мышки»
Подвижные игры с элементами спортивных игр	68	7	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	Подвижная игра « Волк и ягнята» (Шоно ба хурьгад). Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движением овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.
Кроссовая подготовка	92	8	Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	Подвижная игра « Ищем палочку» (Модо бэдэрэлгэ).
	93	9	Равномерный бег 2 мин.. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди-орехи».	Подвижная игра « Иголка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.
Лёгкая атлетика	99	10	Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок»	Подвижная игра « Табун» (һурэг адуун). Волу может разрывать круг. Пойманного жеребенка он должен увести к себе в логово