

Министерство образования и науки республики Бурятия
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Турунтаевская средняя общеобразовательная школа №1»
Прибайкальского района
Республика Бурятия

«Рассмотрено»

руководитель ШМЦ

Л.Л. Карбаинова

Протокол № 1

от «27» 08 2021 г.

«Согласовано»

заместитель руководителя по

УВР МОУ «Турунтаевская

СОШ №1» *С.Н. Родионова* /

«31» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Турунтаевская

СОШ №1»

Л.Л. Карбаинова

«31» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

Нечаевой Ларисы Анатольевны, первой категории

(Ф.И.О., категория)

Физическая культура, 3 класс

(предмет, класс)

2021 – 2022 учебный год
с. Турунтаево

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 3-го класса разработана и реализуется на основе УМК примерной и авторской программы для начальной школы в образовательной системе «Школа России» «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2019 год. Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Изучение физической культуры в 3 классе направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

В 2021-2022 учебном году на курс «Физическая культура» в 3 классе в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура» в 3 классе

Реализация программы по физической культуре в 3-х классах нацелена на достижение учащимися трех групп результатов: предметных, метапредметных, личностных.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями 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 ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- 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 час- игры пульса, регулирование её напряжённости 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, подсчёт 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.

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 поступков), 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

3. Содержание курса «Физическая культура» в 3 классе

Тема I. Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Тема II. Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет)

ВФСК «ГТО» у народов России. Связь физических упражнений с комплексом «Готов к труду и обороне». Виды испытаний (тестов). Правила выполнения тестовых заданий.

Тема III. Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Тема IV. Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

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 гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика(21 час)

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

Кроссовая подготовка (21 час)

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении.
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры (42 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4. Тематическое планирование к рабочей программе по физической культуре под редакцией В.И. Ляха для 3 класса (102 часа)

Разделы / темы	Количество часов	Задачи воспитания, решаемые через использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с учетом рабочей программы воспитания
Тема I. Лёгкая атлетика	21 час	Создание благоприятных условий для развития у младших школьников социально значимых ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека; стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
Тема II. Кроссовая подготовка	21 час	Создание благоприятных условий для развития у младших школьников социально значимых ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека; стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
Тема III. Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Создание благоприятных условий для развития у младших школьников социально значимых ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения.
Тема IV. Подвижные и спортивные игры	42 часа	Создание благоприятных условий для развития у младших школьников социально значимых ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;

5. Календарно-тематическое планирование к рабочей программе по литературному чтению к учебнику под редакцией Л.Ф. Климановой, В.Г. Горецкого, М.В. Головановой и др. для 3 класса (102 часа)

№ уро-ка	Тема урока	План.сроки	Скоррект. сроки
Тема I. Легкая атлетика - 11 часов			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.		
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		
5.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»		
Прыжки -3 часа			
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		
Метание мяча -3 часа			
9.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».		
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».		
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение		

Тема II. Кроссовая подготовка -14 часов			
Бег по пересеченной местности -14 часа			
12.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м).		
13.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м).		
14.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		
15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
16.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
17.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
18.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
20.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		
21.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
22.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
23.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
24.	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди».		

	Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
25.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		
Тема III. Гимнастика			
Строевые упражнения-6 часов			
26.	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		
27.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		
28.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
29.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
30.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов.		
31.	Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		
Висы. Строевые упражнения -6 часов			
32.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей		
33.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей		
34.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
35.	ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		
36.	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».		

	Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		
37.	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		
Лазание, упражнения в равновесии -6 часов			
38.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		
39.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		
40.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		
41.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		
42.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		
43.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		
Тема IV. Подвижные игры			
44.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
45.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
46.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых		

	способностей		
47.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
48.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
49.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		
50.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
51.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		
52.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей		
53.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
54.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
55.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты.		
56.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей		
57.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
58.	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей		
59.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.		
60.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей		
61.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Западня». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей		
62.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных способностей		
Подвижные игры на основе баскетбола			
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, с высоким отскоком. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей		
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, с высоким отскоком.		

	Броски в цель (<i>ццц</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей		
65.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>ццц</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>ццц</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		
69.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей		
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей		
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей		
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
74.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
75.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
76.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от		

	груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
77.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		
78.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		
79.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		
80.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч- ловцу». Развитие координационных способностей		
81.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей		
82.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей		
83.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
84.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
85.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч- ловцу». Развитие координационных способностей		
Тема 2. Кроссовая подготовка			
86.	Инструктаж по ТБ. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		
87.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		
88.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		
89.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		

90.	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -80 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		
91.	Бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -80 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		
92.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		
Тема 1. Легкая атлетика			
93.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей		
94.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		
95.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		
96.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»		
Прыжки -3 часа			
97.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		
98.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств		
Метание мяча- 3 часа			
100.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
101.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
102.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств		