



**УТВЕРЖДАЮ:**  
И.о. директора МБОУ ЦО № 18  
Никитина Е.А.  
«28» августа 2017 г.

**Рекомендовано к реализации**  
педагогическим советом

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании ШМО

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2017 г.

# Рабочая программа

## по физической культуре

(название предмета)

## для 3-х классов

Программа рассчитана на 102 часа

**Разработчик:**  
Секачев С.И., учитель физической культуры

город Тула, 2017

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 3-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство образования и науки РФ
3. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. 1-4 классы (стандарт второго поколения). М.: Просвещение, 2011
4. Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях. – 14-е издание. – М.: Просвещение, 2013

**Цель** изучения физической культуры в 3 классе:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Уметь:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр и на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

### **Знания о физической культуре**

#### **Уметь:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития, физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Уметь:**

- выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **Содержание программы учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (составление режима дня, выполнение

простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, 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, горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** 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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*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, подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольные преодоления простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей.* Динамические упражнения на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.

#### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; броски набивного мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте, с продвижением вперед правым и левым боком, с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений, с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Тематическое планирование для 3 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Примечание
	<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>	
1	<b>ИОТ018</b> Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением длины и частоты шагов. Игра "Пустое место".	
2	Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Игры для развития двигательных качеств.	
3	<b>Тест:</b> бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	
4	<b>Теория:</b> <i>Контроль и регуляция движений, приёмы саморегуляции.</i> Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости.	
5	Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
6	<b>Зачёт:</b> бег 60 м с низкого старта. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	<b>Тест:</b> прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Многоскок. Метание мяча на дальность с разбега. Игры для развития двигательных качеств.	
10	<b>Зачёт:</b> метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Метание мяча в цель. Развитие координации. Равномерный бег до 6 мин. Развитие выносливости.	
12	<b>Зачёт:</b> многоскок. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14	<b>Теория:</b> <i>Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы.</i> Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Эстафетный бег.	
15	Преодоление препятствий. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Развитие скоростно-силовых способностей.	



16	<b><u>Зачёт:</u></b> Бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	
	<i>Подвижные игры (12 часов)</i>	
17/1	<b>ИОТ - 021</b> Т.Б. на уроках подвижных игр. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Игра «Мяч водящему».	
18/2	<b><u>Теория:</u> Выявление работающих групп мышц в процессе подвижных игр с использованием основных форм движений.</b> Подвижные игры с мячами	
19/3	<b><u>Тест:</u></b> челночный бег 3×10 м. Ловля и передача мяча на месте в квадратах, кругах. Игра "Гонка мячей по кругу".	
20/4	Ловля и передача мяча в движении в квадратах, кругах. Игра "Гонка мячей по кругу".	
21/5	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Игра на внимание.	
22/6	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	
23/7	Ведение мяча. Броски мяча в цель (кольцо, щит) Игра "Снайперы". Развитие ловкости, координации.	
24/8	Броски мяча в щит и ловля после отскока. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации.	
25/9	Броски мяча в кольцо. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации.	
26/10	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Борьба за мяч». Развитие ловкости, координации.	
27/11	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Овладей мячом". Развитие ловкости, координации.	
28/12	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Охотники и утки".	
	<i>Гимнастика (21 час)</i>	
29/1	<b>ИОТ - 017</b> Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами	
30/2	Строевые упражнения. <b><u>Зачёт:</u></b> наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости. Акробатика: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
31/3	Строевые упражнения. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Эстафеты.	
32/4	Строевые упражнения. Акробатика: мост из положения лёжа на спине. Развитие гибкости. Эстафеты.	

33/5	Строевые упражнения. Акробатика: 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Эстафеты.	
34/6	<b><u>Зачёт:</u></b> акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
35/7	<b><u>Теория:</u></b> <i>Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями.</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	
36/8	Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	
37/9	Висы и упоры. <b><u>Зачёт:</u></b> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	
38/10	Висы и упоры. Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	
39/11	Висы и упоры. <b><u>Зачёт:</u></b> поднимание ног до угла 90°. Развитие силовых способностей. Эстафеты	
40/12	Висы и упоры. Подтягивание в вися на перекладине. Развитие силовых способностей. Эстафеты с обручами	
41/13	Висы и упоры. <b><u>Зачёт:</u></b> подтягивание в вися на перекладине. Развитие силы. Эстафеты с обручами.	
42/14	Упражнения в равновесии на бревне: ходьба приставными шагами, повороты на носках. Развитие координации. Эстафеты с обручами.	
43/15	Упражнения в равновесии на бревне: ходьба, приседание и переход в упор присев. Развитие координации. Эстафеты с обручами.	
44/16	Упражнения в равновесии на бревне. <b><u>Зачёт:</u></b> поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Развитие выносливости.	
45/17	Упражнения в равновесии на бревне: ходьба, приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Развитие координации. Эстафеты.	
46/18	Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Эстафеты с обручами и скакалками.	
47/19	<b><u>Зачёт:</u></b> прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие выносливости. Лазанье по наклонной скамейке. Игра на внимание	
48/20	<b><u>Теория:</u></b> <i>Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</i> Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Развитие силы. Игра «Кто дальше бросит».	
49/21	<b><u>Зачёт:</u></b> бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Развитие силы. Встречная эстафета	

<i>Лыжная подготовка (21 час)</i>		
50/1	<b>ИОТ - 019</b> Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Игра «День и ночь».	
51/2	Скользящий шаг. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра «День и ночь».	
52/3	Прохождение дистанции 1000 м с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Игра малой подвижности (без лыж).	
53/4	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто самый быстрый?»	
54/5	<b>Теория: Понятие об обморожении.</b> Прохождение дистанции 1000 м с равномерной скоростью. Развитие выносливости.	
55/6	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости. Эстафеты.	
56/7	<b>Прием норматива:</b> прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие выносливости. Повороты переступанием.	
57/8	Попеременный двухшажный ход без палок. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	
58/9	Прохождение дистанции 1500 м с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Игра "Кто самый быстрый?"	
59/10	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	
60/11	Прохождение дистанции 1000 м. попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Метание снежков в цель.	
61/12	Спуски со склона в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее поднимется на горку?»	
62/13	Спуски со склона в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее поднимется на горку?»	
63/14	<b>Прием норматива:</b> прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости.	
64/15	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Подъем «лесенкой». Игра "Кто дальше скатится с горы?"	
65/16	Подъёмы и спуски с горы без палок. Торможение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	
66/17	Прохождение дистанции 2000 м. с равномерной скоростью. Развитие выносливости.	

67/18	Подъёмы и спуски с горы с палками. Торможение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	
68/19	<b><u>Теория:</u> Требования к температурному режиму.</b> Эстафеты на лыжах с палками и без.	
69/20	<b><u>Прием норматива:</u></b> прохождение дистанции 1000 м. с соревновательной скоростью. Развитие скоростной выносливости.	
70/21	Метание снежков в цель. Игра "Салки" на лыжах. Развитие двигательных качеств	
<i>Подвижные игры (18часов)</i>		
71/1	<b>ИОТ - 021</b> Т.Б. на уроках подвижных игр. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Игра «Мяч водящему».	
72/2	<b><u>Теория:</u> Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</b> Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра "Мяч водящему".	
73/3	Ловля и передача мяча на месте в квадратах, кругах. Игра "Гонка мячей по кругу".	
74/4	Ловля и передача мяча в движении в квадратах, кругах. Игра "Гонка мячей по кругу".	
75/5	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Игра на внимание.	
76/6	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	
77/7	<b><u>Тест:</u></b> прыжок в длину с места. Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Снайперы".	
78/8	Броски мяча в щит и ловля после отскока. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации.	
79/9	Эстафета с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	
80/10	Броски мяча в кольцо. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации.	
81/11	<b><u>Теория:</u> Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием.</b> Ведение мяча по дуге. Бросок мяча в кольцо. Игра "Мяч в корзину".	
82/12	Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	

83/13	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Борьба за мяч». Развитие ловкости, координации.	
84/14	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Овладей мячом". Развитие ловкости, координации.	
85/15	Ловля, передача, ведение, бросок. Игра "Охотники и утки".	
86/16	Броски мяча в кольцо. Игра "Быстро и точно". Развитие ловкости, координации.	
87/17	<b>Тест:</b> челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	
88/18	Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости, координации.	
	<i>Легкая атлетика (14 часов)</i>	
89/1	<b>ИОТ - 018</b> Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Игра «Пустое место»	
90/2	<b>Тест:</b> бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	
91/3	Многоскок. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие скоростно-силовых способностей.	
92/4	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание мяча в цель. Развитие координации.	
93/5	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
94/6	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
95/7	Бег 60 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
96/8	<b>Зачёт:</b> бег 60 м. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	
97/9	Метание мяча на дальность с разбега. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
98/10	<b>Зачёт:</b> метание мяча на дальность с разбега. Развитие силы	
99/11	<b>Теория:</b> Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости	
100/12	Кроссовая подготовка. <b>Зачёт:</b> бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	

<b>101/13</b>	Прыжки через препятствия. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>102/14</b>	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие двигательных качеств	