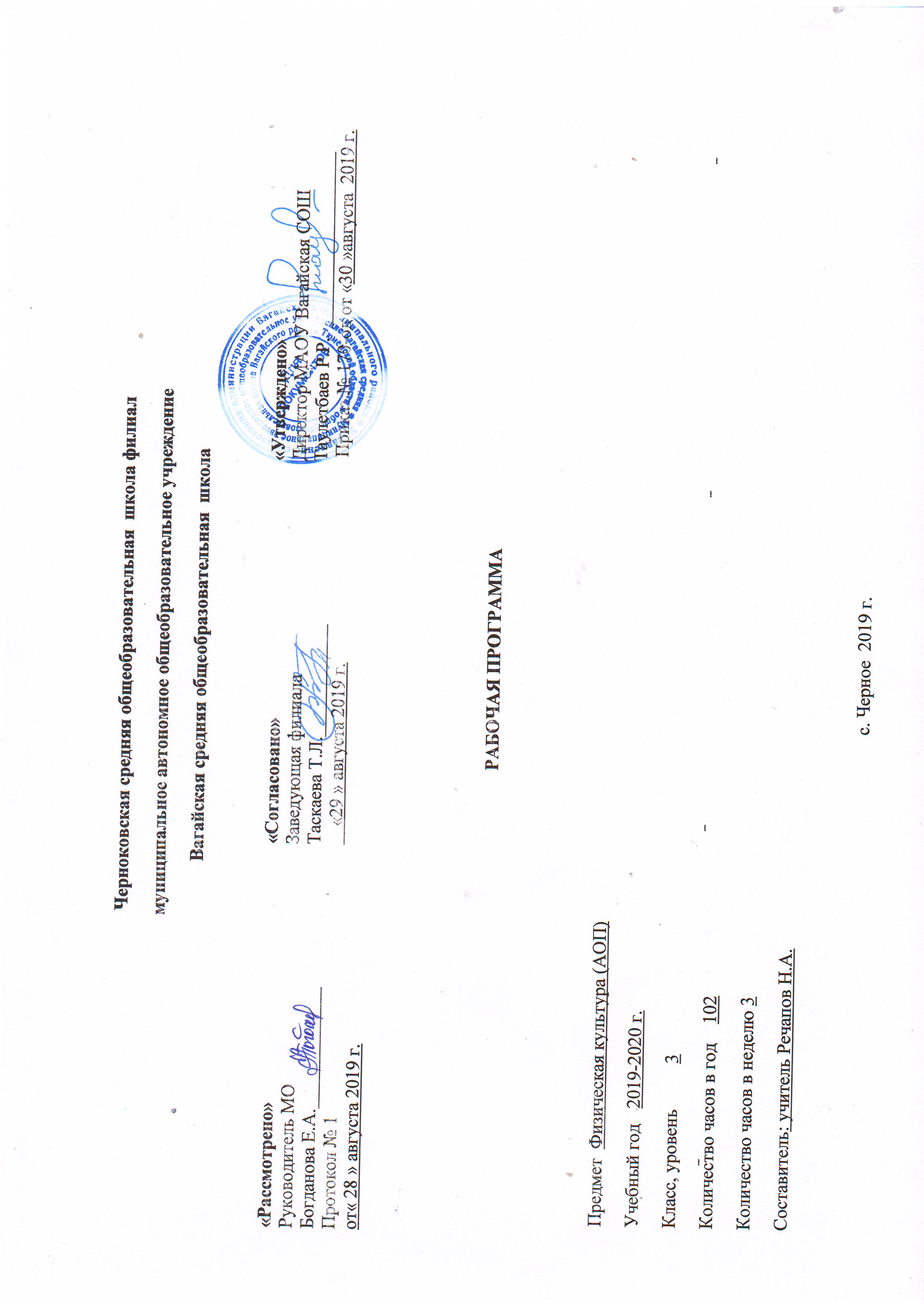
****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## *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).

Достижение данных результатов возможно при освоении рабочей программы по предмету «Физическая культура», с учетом авторской программы доктора педагогических наук В. И. Ляха. (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 64 с. — ISBN 978-5-09-032931-6.)

Выделяют три группы здоровья в общеобразовательной школе.

***Основная медицинская группа****.* В нее включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

***Подготовительная медицинская группа.*** В нее включают детей, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время и другие формы занятий.

***Специальная медицинская группа.*** В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК). Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Занятия ***в спец. мед. группе*** строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны).  В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

*Общие рекомендации по физическому воспитанию*

***Основная группа*.** 1. Занятия по программе физического воспитания в полном объеме. 2. Сдача каких-либо нормативов. 3. Занятие в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.

***Подготовительная группа*.** 1. Занятия по программе физического воспитания при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных испытаний (нормативов) и норм на срок до одного года. 2. Занятия в секции общей физической подготовки.

***Специальная медицинская группа*.** 1. Занятия по особой программе или отдельным видам государственной программы, срок подготовки удлиняется, а нормативы снижаются. 2. Занятия лечебной физкультурой.

Курс «Физическая культура» изучается во 2 – 4 классах — 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Содержание учебного предмета**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

*Знания о физической культуре (в процессе урока****)***

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).

*Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)*

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.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики - 18 часов*

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика - 21 час*

Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

Бег на 30м.

Метание малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

*Лыжные гонки - 21 час*

Передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двушажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

*Подвижные игры – 42 часа*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Посадка картофеля», «Чехарда», «Ласточки», «Отгадай, чей голос».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Невод», «Точно в мишень», «Гуси-лебеди», «Попади в мяч».

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 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», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **3 класс** |
| 1 | «Легкая атлетика» | 10 |
| 2 | «Подвижные игры на основе футбола» | 10 |
| 3 | «Подвижные игры на основе волейбола» | 10 |
| 4 | «Гимнастика с элементами акробатики» | 18 |
| 5 | «Лыжная подготовка» | 18 |
| 6 | «Подвижные игры на основе баскетбола» | 9 |
| 7 | «Подвижные игры» | 13 |
| 8 | «Легкая атлетика» | 11 |
| **Всего часов:** | | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Сроки проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Инструктаж по охране труда. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Игра «Невод». | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Ускорения в ходьбе. Игра «Пятнашки». Развитие гибкости. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Мышеловка». Развитие быстроты движений в сочетании с движением рук. Олимпийские игры: история возникновения. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 4 | Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 |  |  |
| 5 | Игра «Гуси-лебеди». Влияние ходьбы на здоровье. | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок с высоты 30 см. Игра «Вызов номеров», Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и прыжках. | 1 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Точно в мишень». Правила соревнований в метании. | 1 |  |  |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Точно в мишень». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание утяжеленного мяча. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе футбола** | **10** |  |  |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Передача мяча на месте. Остановки мяча на месте. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. Игра «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 12 | Передача мяча на месте. Остановки мяча на месте. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Игра «Слалом с мячом», Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 13 | Передача мяча на месте. Остановки мяча на месте. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 14 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросок ногой». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 15 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Уйти от преследования». Игра в футбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Слалом с мячом». Игра в футбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 17 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Слалом с мячом», Игра в футбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 18 | Техника безопасности. Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Слалом с мячом». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 19 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 20 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Уйти от преследования». Игра в футбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола** | **10** |  |  |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки волейболиста. Передвижение в стойке. «Не давай мяч водящему». | 1 |  |  |
| 22 | Передвижение в стойки. Подводящие упражнения. Ловля мяча сверху после набрасывания. «Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 23 | Передвижение в стойки. Подводящие упражнения. Ловля мяча снизу после набрасывания. «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 24 | Передвижение в стойки. Прием мяча сверху. «Картошка» | 1 |  |  |
| 25 | Передвижение в стойки. Прием мяча сверху. «Картошка». | 1 |  |  |
| 26 | Комбинирование ловли-приема, броска-передачи. Пионербол по упрощенным правилам. «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 27 | Комбинирование ловли-приема, броска-передачи. Пионербол по упрощенным правилам. «Неудобный бросок», | 1 |  |  |
| 28 | Подводящие упражнения. Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол по упрощенным правилам. Игра «6 мячей». | 1 |  |  |
| 29 | Правила игры в пионербол. «6 мячей» Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 30 | Правила игры в пионербол. Перебрасывание мяча через сетку Пионербол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **18** |  |  |
| 31 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание строевыми шагами. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. «Волна», | 1 |  |  |
| 32 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок вперёд. «Волна». | 1 |  |  |
| 33 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Размыкание и смыкание строевыми шагами. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей, «Конники-спортсмены» | 1 |  |  |
| 34 | Построения и перестроения. Стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. «Чехарда». | 1 |  |  |
| 35 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 2-3 кувырка вперёд. Развитие координационных способностей. «Чехарда» | 1 |  |  |
| 36 | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование пройденных акробатических элементов. Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
| 37 | Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. «Отгадай, чей голос». Упражнения для глаз. | 1 |  |  |
| 38 | Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей. «Чехарда» | 1 |  |  |
| 39 | Мост из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках. «Чехарда». | 1 |  |  |
| 40 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя, лёжа. «Ласточки» | 1 |  |  |
| 41 | Висы стоя, лёжа. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе. «Ласточки» | 1 |  |  |
| 42 | Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. «Ласточки». | 1 |  |  |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игры с обручем. «Эстафеты с обручами». | 1 |  |  |
| 44 | Ходьба приставными шагами по бревну (перевернутая скамейка). Игры со скакалкой. «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
| 45 | Перелезание через гимнастического козла. «Салки – ножки на весу». | 1 |  |  |
| 46 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. «Салки – ножки на весу». | 1 |  |  |
| 47 | Повторение изученных упражнений. Подвижные игры с обручем. «Салки – ножки на весу». | 1 |  |  |
| 48 | Эстафеты с элементами акробатических и гимнастических упражнений. «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приемы. Укладка, переноска лыж на плече, под рукой. Подводящие упражнения. | 1 |  |  |
| 50 | Организующие команды и приемы. Ступающий шаг. «Поезд». Меры, предупреждающие переохлаждение. | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг. Перестроение на лыжах. Игра «Подними предмет», | 1 |  |  |
| 52 | Стойки лыжника. Скользящий шаг с палками и без палок. Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |
| 53 | Стойки лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |
| 54 | Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Попеременный двухшажный ход с палками. «Веер» | 1 |  |  |
| 55 | Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Торможение «плугом». Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход с палками. «Солнышко» | 1 |  |  |
| 56 | Подъём «лесенкой». Спуск в стойках лыжника. «Кто быстрее, дальше» | 1 |  |  |
| 57 | Подъём «лесенкой». Спуск в стойке лыжника. «Кто быстрее, дальше» | 1 |  |  |
| 58 | Передвижение попеременным двушажным ходом в медленном темпе до 1 км. Торможение «плугом». «Подними предмет». | 1 |  |  |
| 59 | Передвижение по пересеченной местности в медленном темпе до 1 км. «Проехать через ворота». | 1 |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. «Кто дальше скатится с горки». | 1 |  |  |
| 61 | Игры и эстафеты на лыжах: «Кто дальше скатится с горки». | 1 |  |  |
| 62 | Игры и эстафеты на лыжах: «Линейная эстафета». | 1 |  |  |
| 63 | Передвижение по пересеченной местности в медленном темпе до 1 км. «Подними предмет». | 1 |  |  |
| 64 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. «Кто дальше скатится с горки». | 1 |  |  |
| 65 | Игры и эстафеты на лыжах: «Линейная эстафета» | 1 |  |  |
| 66 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. «Проехать через ворота», | 1 |  |  |
| 67 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. «Веселые старты» на лыжах. | 1 |  |  |
| 68 | «Биатлон» с метанием снежков в цель. | 1 |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **9** |  |  |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Правила поведения при проведении подвижных и спортивных игр. Стойки игрока, перемещения различными способами. «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой в движении шагом. Броски в щит.  «Передал-садись». Развитие координационных способностей и внимания. | 1 |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой в движении шагом. Броски в щит.  «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой в движении бегом. Броски в щит.  «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 74 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой/левой рукой, в движении. Бросок двумя руками от груди. «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой/левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. «Обгони мяч». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 76  77  78 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой/левой рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. «Школа мяча». Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Упражнения для глаз.  «Веселые старты» - эстафеты с мячом | 3 |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **13** |  |  |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 80 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 81 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 82 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 83 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 84 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 85 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 86 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 87 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 88 | ОРУ. Игры «Третий лишний», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 89 | ОРУ. Игры «Третий лишний», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 90 | ОРУ. Игры «Третий лишний», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 91 | ОРУ. Эстафеты с предметами и без предметов. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |
| 92 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Космонавты» Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 93 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 94 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на результат 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 95 | Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 96 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Игра «Шишки, желуди, орехи.» Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с места. Игра «Заяц без дома»,. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 98 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 100 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Метание утяжеленного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 102 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Метание утяжеленного мяча вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
|  | **Итого** | **102** |  |  |