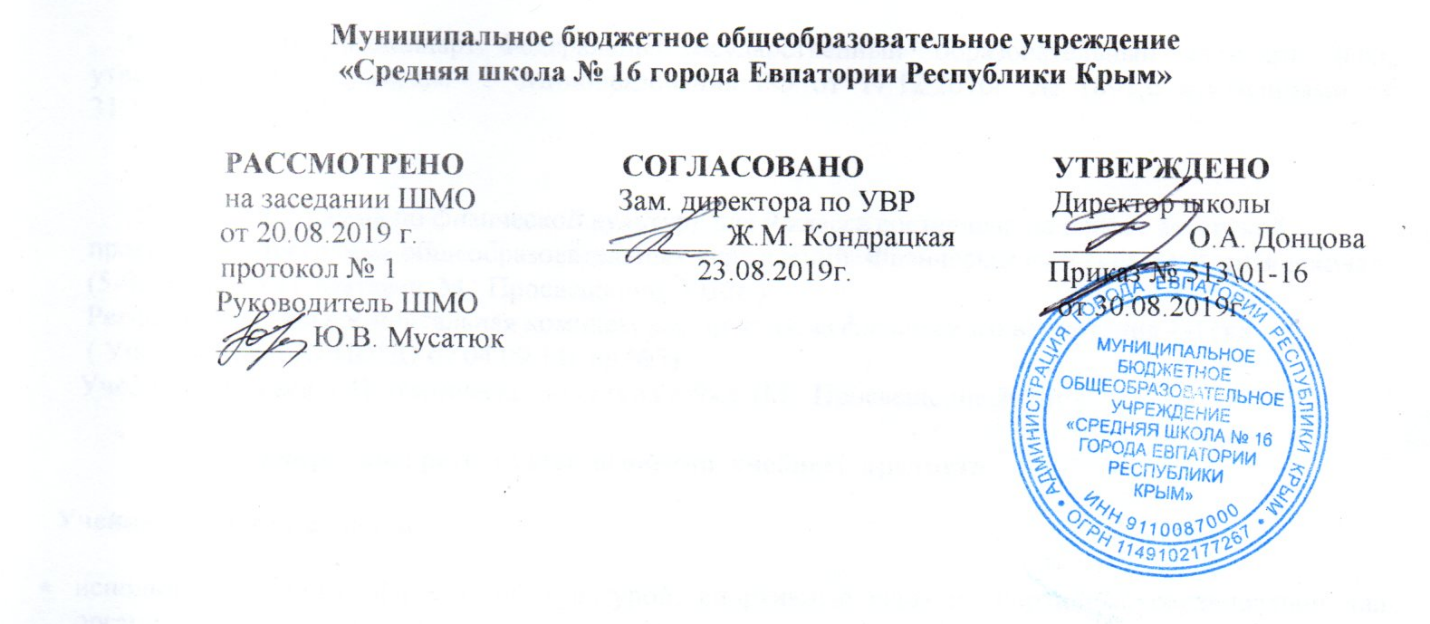
****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 3 А, Б, В классов**

**на 2019 – 2020 учебный год**

Составитель программы:

**Овчинников Виктор Владимирович**

учитель физической культуры

первой категории

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**г. Евпатория 2018**

**Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный

Приказом Минобразования от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576).

**Рабочая программа по физической культуре для 3 класса** составлена на основе

авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся.1-11кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012г.);

- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

- Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М., Просвещение,2014г.);

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Ученик 3 класса научится:**

* 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;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* 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 3 класса получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты:**

* Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
* Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
* Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
* Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
* Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую 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).
* Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
* Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
* Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
* Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Содержание учебного материала.**

**3 КЛАСС**

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 30 ч.): 15 ч.-1четверть+ 15 ч.- 4 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | |
| Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх  **выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания | **выполняет**: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ |
| **Общая физическая подготовка:** | |
| **Бег (12 ч.) (6+6)**  Высокий старт. Бег с ускорением  10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты | **выполняет**: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.;  500м - 1000м; ТБ  **играет**: подвижные игры и эстафеты; |
| **Прыжки (8 ч.) (4+4)** | |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); | **выполняет:** прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ |
| **Метание (10 ч.) (5+5)** | |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания. | **выполняет**: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс УГГ, ОРУ | **выполняет:** комплекс УГГ, ОРУ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (19ч.): 10ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть** | | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние дистанции. | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега;**выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ | |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания;  **Общая физическая подготовка:** общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | **выполняет:** специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| Комплекс УГГ, ОРУ | | **выполняет:** комплекс УГГ, ОРУ |

**Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий.  Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка. | **Учащийся: владеет:** знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. **выполняет:** режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля | |
| **Общефизическая подготовка (на каждом уроке)** | | |
| Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | | **выполняет:**  строевые упражнения;комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)** | | |
| **Акробатические упражнения (5 ч.)** | | |
| Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку. | **выполняет**: простые акробатические и гимнастические комбинации;ТБ  **играет:** игры с элементами акробатики, | |
| **Висы и упоры (4 ч.)** | | |
| Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. | **выполняет**: висы и упоры, соблюдает ТБ | |
| **Лазание. Упражнения на равновесие (3 ч.)** | | |
| Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о. | **выполняет**: лазание, упражнения на равновесие, ТБ | |
| **Опорный прыжок (6 ч.)** | | |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | **выполняет:** опорный прыжок, самостраховка | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| Комплекс УГГ, ОРУ | **выполняет:** комплексы УГГ, ОРУ | |

**Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21 ч) И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР (14 ч): Баскетбол (7 ч), Волейбол (7 ч).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. | **Учащийся: владеет**: названием и правилами игр; соблюдают ТБ |
| **Подвижные игры: (21 ч)** | |
| «Пятнашки», «У медведя во бору», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Совушка»; «Салки – догонялки»; и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». | **выполняет**: правила игры; технику безопасности. |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр (14 ч.) :** | |
| **Баскетбол (7 ч.)** | **выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |
| Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». |
| **Волейбол ( 7 ч.)** | |
| Подбрасывание и подача мяча2-мя руками; прием- передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и др. | **выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс УГГ, ОРУ | **Использует:** комплекс УГГ, ОРУ |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|
| 1. | Легкая атлетика | **30** | 10 |
| 2. | Кроссовая подготовка | **19** | 6 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | **18** | 5 |
| 4. | Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр:  - баскетбол  - волейбол | **35**  **14**  7  7 | 3  3 |
|  | Итого | **102** |  |

**Календарно-тематическое планирование 3 А, Б, В класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **План** | **факт** | **план** | **факт** |
| **Раздел: «Легкая атлетика» (15 ч.)** | | | | |
| 1. |  | 02.09 |  | Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Высокий старт, бег 10-15 м. |
| 2. |  | 05.19 |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. |
| 3. |  | 06.09 |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. Тест. |
| 4. |  | 09.09 |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 5. |  | 12.09 |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 6. |  | 13.09 |  | ТБ. Бег 60 м. Тест. |
| 7. |  | 16.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 8. |  | 19.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места. Тест. |
| 9. |  | 20.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 10. |  | 23.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега. Тест. |
| 11. |  | 26.09 |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 12. |  | 27.09 |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 13. |  | 30.09 |  | ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега. |
| 14. |  | 03.10 |  | ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега. |
| 15. |  | 04.10 |  | ТБ. Метание мяча на дальность. Тест. |
| **Раздел: «Кроссовая подготовка» (10 ч.)** | | | | |
| 16. |  | 07.10 |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4-5 мин. |
| 17. |  | 10.10 |  | ТБ. Бег по пересеченной местности. |
| 18. |  | 11.10 |  | ТБ. Бег 500 метров без учета времени. Тест. |
| 19. |  | 14.10 |  | ТБ. Равномерный бег 8 мин. |
| 20. |  | 17.10 |  | ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут. |
| 21. |  | 18.10 |  | ТБ. Бег 1000 без учета времени. Тест. |
| 22. |  | 21.10 |  | ТБ. Повторный бег 4х60 м. |
| 23. |  | 24.10 |  | ТБ. Повторный бег 4х60 м. |
| 24. |  | 25.10 |  | ТБ. Равномерный бег 8 мин. без остановки. Тест. |
| 25 |  | 28.10 |  | ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут. |
| **Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» (18 ч.)** | | | | |
| 26 |  | 07.11 |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Опорный прыжок. |
| 27. |  | 08.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 28. |  | 11.11 |  | ТБ. Метание набивного мяча 1 кг. Тест. Опорный прыжок. |
| 29. |  | 14.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 30. |  | 15.11 |  | ТБ. Акробатика. |
| 31. |  | 18.11 |  | ТБ. Поднимание туловища. Тест. Опорный прыжок. |
| 32. |  | 21.11 |  | ТБ. Акробатика. |
| 33. |  | 22.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 34. |  | 25.11 |  | ТБ. Бревно-равновесие. Лазание. Упражнение на гибкость. Тест. |
| 35. |  | 28.11 |  | ТБ. Акробатика. |
| 36. |  | 29.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 37. |  | 02.12 |  | ТБ. Бревно-равновесие. Лазание. Подтягивание. Тест. |
| 38. |  | 05.12 |  | ТБ. Опорный прыжок. |
| 39. |  | 06.12 |  | ТБ. Акробатика. |
| 40. |  | 09.12 |  | ТБ. Бревно-равновесие. Лазание. Тест. |
| 41. |  | 12.12 |  | ТБ. Акробатика. |
| 42. |  | 13.12 |  | ТБ. Опорный прыжок. |
| 43. |  | 16.12 |  | ТБ. Опорный прыжок. |
| **Подвижные игры (5 ч)** | | | | |
| 44. |  | 19.12 |  | ТБ. Подвижная игра «Метатели» |
| 45. |  | 20.12 |  | ТБ. Подвижная игра «Удочка» |
| 46. |  | 23.12 |  | ТБ. Подвижная игра «Гуси-Лебеди» |
| 47. |  | 26.12 |  | ТБ. Подвижная игра «Запрещенные движения» |
| 48. |  | 27.12 |  | ТБ. Подвижная игра «Класс, смирно!» |
| **Раздел: Подвижные игры (14 ч.) и подвижные игры на основе спортивных игр: баскетбола (7 ч.), волейбол (7ч.)** | | | | |
| **Подвижные игры (14ч.)** | | | | |
| 49. |  | **09.01** |  | Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «волк во рву». |
| 50. |  | **10.01** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «салки-догонялки». |
| 51. |  | **13.01** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «гонка мячей». |
| 52. |  | **16.01** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «попади в кольцо». |
| 53. |  | **17.01** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «кто дальше бросит». |
| 54. |  | **20.01** |  | ТБ. Подвижная игра «третий лишний». Эстафеты. |
| 55. |  | **23.01** |  | ТБ. Подвижная игра «кто дальше бросит». Эстафеты. |
| 56. |  | **24.01** |  | ТБ. Подвижные игра «зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 57. |  | **27.01** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «попади в кольцо». |
| 58. |  | **30.01** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «точно в мишень». |
| 59. |  | **31.01** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «совушка». |
| 60. |  | **03.02** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «попади в кольцо». |
| 61. |  | **06.02** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «салки-догонялки». |
| 62. |  | **07.02** |  | ТБ. Эстафеты. Подвижная игра «гонка мячей». |
| 63. |  | **10.02** |  | ТБ. Подвижная игра «кто дальше бросит». Эстафеты. |
| 64. |  | **13.02** |  | ТБ. Подвижная игра «передал - садись». Эстафеты. |
| **На основе баскетбола (7 ч.)** | | | | |
| 65. |  | **14.02** |  | ТБ. Передача и ловля мяча. Эстафеты. |
| 66. |  | **17.02** |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. Тест. |
| 67. |  | **20.02** |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. Эстафеты. |
| 68. |  | **21.02** |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. Эстафеты. |
| 69. |  | **24.02** |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении. Эстафеты. Тест. |
| 70. |  | **27.02** |  | ТБ. Передача и ловля мяча. Эстафеты. Тест. |
| 71. |  | **28.02** |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении. Эстафеты. |
| **На основе волейбола (7ч.)** | | | | |
| 72. |  | **02.03** |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. Эстафеты с мячом. |
| 73. |  | **05.03** |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками. Эстафета. Тест. |
| 74 |  | **06.03** |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. Эстафета. |
| 75. |  | **09.03** |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. Эстафета. Тест. |
| 76. |  | **12.03** |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте. Эстафета. |
| 77 |  | **13.03** |  | ТБ. Передача мяча через сетку. Эстафеты с мячом. |
| 78 |  | **16.03** |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте. Эстафета. Тест. |
| **Раздел: «Кроссовая подготовка» (9ч.)** | | | | |
| 79. |  | **23.03** |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4-5 мин. |
| 80. |  | **26.03** |  | ТБ. Бег по пересеченной местности. |
| 81. |  | **27.03** |  | ТБ. Бег 500 метров без учета времени. Тест. |
| 82. |  | **30.03** |  | ТБ. Равномерный бег 8 мин. |
| 83. |  | **02.04** |  | ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут. |
| 84. |  | **03.04** |  | ТБ. Бег 1000 без учета времени. Тест. |
| 85. |  | **06.04** |  | ТБ. Повторный бег 4х60 м. |
| 86 |  | **09.04** |  | ТБ. Равномерный бег 8 мин. без остановки. Тест. |
| 87. |  | **10.04** |  | ТБ. Бег по пересеченной местности. |
| **Раздел: «Легкая атлетика» (15 ч.)** | | | | |
| 88. |  | **13.04** |  | Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Высокий старт, бег 10-15 м. |
| 89. |  | **23.04** |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. |
| 90. |  | **24.04** |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. Тест. |
| 91. |  | **27.04** |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 92. |  | **30.04** |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 93. |  | **01.05** |  | ТБ. Бег 60 м. Тест. |
| 94. |  | **04.05** |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 95. |  | **07.05** |  | ТБ. Прыжки в длину с места. Тест. |
| 96. |  | **08.05** |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 97. |  | **11.05** |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега. Тест. |
| 98. |  | **14.05** |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 99. |  | **15.05** |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 100. |  | **18.05** |  | ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега. |
| 101. |  | **21.05** |  | ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега. |
| 102. |  | **22.05** |  | ТБ. Метание мяча на дальность. Тест. |