

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по курсы «Старты надежд»**

**для 6-А, 6-Б, 6-Г классов**

**на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы

Болдырева Лина Михайловна

учитель физкультуры первой категории

Г. ЕВПАТОРИЯ 2020

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действ (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

***Определять***и***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

      - осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм

поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,значит,произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности

обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные

мероприятия;

  -   социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта

взаимодействия с окружающим миром.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1. Легкая атлетика (30ч.)**

ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель

**2. Баскетбол (21ч.)**

ТБ. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**3.Волейбол (15ч.)**

ТБ. Комбинация из основных элементов передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания.

**4. Футбол (12ч.)**

ТБ. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.

**5. Подвижные игры, эстафеты (24ч.)**

ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. Подвижные игры.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Легкая атлетика | 30 |
| 2  3. | Спортивные игры:  баскетбол  волейбол  футбол  Подвижные игры, эстафеты | 21  15  12  24 |
|  | Итого | 102 |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| 1 |  | 01.09 |  | Беседа по ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 2 |  | 02.09 |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 3 |  | 03.09 |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 4. |  | 08.09 |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 5 |  | 09.09 |  | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 6. |  | 10.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места . |
| 7 |  | 15.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 8. |  | 16.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 9 |  | 17.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 10. |  | 22.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега |
| 11 |  | 23.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега |
| 12 |  | 24.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега |
| 13 |  | 29.09 |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 14 |  | 30.09 |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 15 |  | 01.10 |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| **Баскетбол 21 ч.** | | | |  |
| 16 |  | 06.10 |  | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. |
| 17 |  | 07.10 |  | ТБ. Ведение мяча в низкой стойке на месте. |
| 18 |  | 08.10 |  | ТБ. Ведение мяча в средней стойке на месте. |
| 19 |  | 13.10 |  | ТБ. Ведение мяча в высокой стойке на месте. |
| 20 |  | 14.10 |  | ТБ. Ведение мяча с разной высотой отскока. |
| 21 |  | 15.10 |  | ТБ. Ведение мяча разной высотой отскока. |
| 22 |  | 20.10 |  | ТБ Ведение мяча с разной высотой отскока. |
| 23 |  | 21.10 |  | ТБ. Бросок мяча одной рукой от плеча |
| 24 |  | 22.10 |  | ТБ. Бросок мяча одной рукой от плеча |
| 25 |  | 27.10 |  | ТБ. Бросок мяча одной рукой от плеча. |
| 26 |  | 28.10 |  | ТБ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Защитника |
| 27 |  | 29.10 |  | ТБ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Защитника |
| 28 |  | 10.10. |  | ТБ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением .защитника |
| 29 |  | 11.10 |  | ТБ. Стойки и передвижения игрока Перехват мяча |
| 30 |  | 12.10 |  | ТБ. Передача мяча в тройках со сменой места |
| 31 |  | 17.10 |  | ТБ. Нападение быстрым прорывом |
| 32 |  | 18.10 |  | ТБ. Игра в стритбол |
| 33 |  | 19.10 |  | ТБ. Игра в стритбол |
| 34 |  | 24.10 |  | ТБ. Игра в стритбол |
| 35 |  | 25.10 |  | ТБ. Игра в стритбол |
| 36 |  | 26.10 |  | ТБ. Игра в баскетбол |
| **Волейбол 15 ч.** | | | | |
| 37 |  | 01.11 |  | Беседа по ТБ. Комбинация из основных элементов передвижений. |
| 38 |  | 02.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |
| 39 |  | 03.11 |  | ТБ. Комбинация из основных элементов техники передвижений. |
| 40 |  | 08.11 |  | ТБ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| 41 |  | 09.11 |  | ТБ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 42 |  | 10.11 |  | ТБ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |
| 43 |  | 15.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, |
| 44 |  | 16.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| 45 |  | 17.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| 46 |  | 22.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| 47 |  | 23.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| 48 |  | 24.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| 49 |  | 29.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| 50 |  | 30.11 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| 51 |  | 31.1081 |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |
| **Футбол 12 ч.** | | | | |
| 52 |  | 12.01 |  | Беседа по ТБ. Правила игры |
| 53 |  | 13.01 |  | ТБ. Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. |
| 54 |  | 14.01 |  | ТБ. Удар внутренней стороной стопы по мячу |
| 55 |  | 19.01 |  | ТБ. Удар внутренней стороной стопы по мячу. |
| 56 |  | 20.01 |  | ТБ. Удар внутренней стороной стопы по мячу |
| 57 |  | 21.01 |  | ТБ. Удар внутренней стороной стопы по мячу. |
| 58 |  | 26.01 |  | ТБ. Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. |
| 59 |  | 27.01 |  | ТБ. Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. |
| 60 |  | 28.01 |  | ТБ. Игра в мини-футбол |
| 61 |  | 02.02 |  | ТБ. Игра в мини-футбол |
| 62 |  | 03.02 |  | ТБ. Игра в мини-футбол |
| 63 |  | 04.02 |  | ТБ. Игра в мини-футбол |
| **Подвижные игры 24ч.** | | | | |
| 64 |  | 09.02 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 65 |  | 10.02 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 66 |  | 11.02 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 67 |  | 16.02 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 68 |  | 17.02 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 69 |  | 18.02 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 70 |  | 23.02 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 71 |  | 24.02 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 72 |  | 25.02 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 73 |  | 02.03 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 74 |  | 03.03 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 75 |  | 04.03 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 76 |  | 09.03 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 77 |  | 10.03 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 78 |  | 11.03 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 79 |  | 16.03 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 80 |  | 17.03 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 81 |  | 18.03 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 82 |  | 30.03 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 83 |  | 31.03 |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 84 |  | 01.04 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 85 |  | 06.04 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 86 |  | 07.04 |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| 87 |  | **08.04** |  | ТБ. Подвижные игры, эстафеты |
| **Легкая атлетика 15ч**. | | | | |
| 88 |  | 13.04 |  | Беседа по ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| 89 |  | 14.04 |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 90 |  | 15.04 |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 91 |  | 20.04 |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 92 |  | 21.04 |  | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| 93 |  | 22.04 |  | ТБ. Прыжки в длину с места . |
| 94 |  | 27.04 |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 95 |  | 28.04 |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 96 |  | 29.04 |  | ТБ. Прыжки в длину с места |
| 97 |  | 04.05 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега |
| 98 |  | 05.05 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега |
| 99 |  | 06.05 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега |
| 100 |  | 11.05 |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 101 |  | 12.05 |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 102 |  | 13.05 |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |

**УМК:**

* Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

Список литературы:

* Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М.,Просвещение,2014г.);
* Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
* Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
* Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
* Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
* Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
* Справочник учителя физической культуры/авт. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева, Волгоград: Учитель, 2011.- 251с

**Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (съемная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Сетка для переноса и хранения мячей.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Сетка волейбольная.
13. Аптечка.
14. Мяч малый (теннисный).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка с полосой препятствий

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | | **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (1четверть-15ч.+ 4четверть-15ч.)** | | | | | |
| 1. |  | | 05.09. |  | Инструктаж по ТБ, игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей |
| 2. |  | | 06.09 |  | ТБ. Игра смена сторон». Развитие скоростных способностей |
| 3. |  | | 07.09. |  | ТБ. «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей |
| 4. |  | | 12.09. |  | ТБ. Бег на скорость с заданным темпом и скоростью. |
| 5. |  | | 13.09. |  | ТБ. Бег на скорость с заданным темпом и скоростью |
| 6. |  | | 14.09. |  | ТБ. ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие  физических качеств |
| 7. |  | | 19.09. |  | ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие  физических качеств |
| 8. |  | | 20.09. |  | ТБ. Бег на результат (30, 60м.). Развитие скоростных способностей |
| 9. |  | | 21.09. |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. |
| 10. |  | | 26.09. |  | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 11. |  | | 27.09. |  | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 12. |  | | 28.09. |  | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. |
| 13. |  | | 03.10. |  | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 14. |  | | 04.10. |  | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 15. |  | | 05.10. |  | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на результат |
| **Подвижные игры, эстафеты(1четверть-9ч.** | | | | | |
| 16. |  | | 10.10. |  | Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. |
| 17. |  | | 11.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 4-5мин. Преодоление препятствий. |
| 18. |  | | 12.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 7 мин. Преодоление препятствий. |
| 19. |  | | 17.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий. |
| 20. |  | | 18.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий. |
| 21. |  | | 19.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. |
| 22. |  | | 24.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. |
| 23. |  | | 25.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий. |
| 24. |  | | 26.10. |  | ТБ. Кросс (1 км) по пересеченной местности. |
| **Баскетбол 21** | | | | | |
| 25. |  | | 08.11. |  | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте. |
| 26. |  | | 09.11. |  | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 27. |  | | 12.11. |  | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 28. |  | | 15.11. |  | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте. |
| 29. |  | | 16.11. |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 30. |  | | 19.11. |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 31. |  | | 22.11. |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 32. |  | | 23.11. |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 33. |  | | 26.11. |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения |
| 34. |  | | 29.11. |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении. |
| 35. |  | | 30.11. |  | ТБ. Бросок мяча в цель. |
| 36. |  | | 03.12. |  | ТБ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. |
| 37. |  | | 06.12. |  | ТБ. Бросок; мяча в кольцо двумя руками от груди |
| 38. |  | | 07.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 39. |  | | 10.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 40. |  | | 13.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 41. |  | | 14.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 42. |  | | 17.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
|  | | | | | |  |  |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 43. |  | | 20.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 44. |  | | 21.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 45. |  | | 24.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| 46. |  | | 27.12. |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол |
| **Волейбол 15** | | | | | |
| 47. |  | |  |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху вперед |
| 48. |  | |  |  | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху вперед |
| 49. |  | |  |  | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху вперед |
| 50 |  | |  |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. вперед |
| 51. |  | |  |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. вперед |
| 52. |  | |  |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте Развитие координационных способностей |
| 53. |  | |  |  | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 54. |  | |  |  | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 55 |  | |  |  | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 56 |  | |  |  | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 57 |  | |  |  | ТБ. Игра пионербол |
| 58. |  | |  |  | ТБ. Игра пионербол |
| 59. |  | |  |  | ТБ. Игра пионербол |
| 60. |  | |  |  | ТБ. Игра пионербол |
| 61 |  | |  |  | ТБ. Игра пионербол |
| 62. |  | |  |  | ТБ. Игра пионербол |
|  |  | |  |  | **Футбол** |
| 63. |  | |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте. |
| 64. |  | |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 65. |  | |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 66. |  | |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте. |
| 67 |  | |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 68. |  | |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 69 |  | |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 70 |  | |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 71. |  | |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. |
| 72. |  | |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении. |
| 73 |  | |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель. |
| 74. |  | |  |  | ТБ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. |
| 75. |  | |  |  | ТБ. Бросок; мяча в кольцо двумя руками от груди |
| 76 |  | |  |  | ТБ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди |
| 77. |  | |  |  | ТБ. Игра в мини-баскетбол. |
| **Раздел: Легкая атлетика (15ч.)** | | | | | |
| 78. |  | |  |  | Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Развитие выносливости |
| 79. |  | |  |  | ТБ. Равномерный бег до 4-5мин. Преодоление препятствий. |
| 80. |  | |  |  | ТБ. Равномерный бег до 7 мин. Преодоление препятствий. |
| 81. |  | |  |  | ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий. |
| 82. |  | |  |  | ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий |
| 83. |  | |  |  | ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. |
| 84. |  | |  |  | ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. |
| 85. |  | |  |  | ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий. |
| 86. |  | |  |  | ТБ. Кросс ( 1 км) по пересеченной местности. |
| 87. | |  |  |  | ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие  физических качеств |
| 88. | |  |  |  | ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие  физических качеств |
| 89. | |  |  |  | ТБ. Бег на результат (30, 60м.). |
| 90 | |  |  |  | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 91. | |  |  |  | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 92. | |  |  |  | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. |
|  | |  |  |  | **Подвижные игры** |
| 93 | |  |  |  | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 94. | |  |  |  | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 95. | |  |  |  | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на результат |
| 96. | |  |  |  | ТБ. ОРУ. Эстафеты с бегом |
| 97. | |  |  |  | ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами |
| 98. | |  |  |  | ТБ. ОРУ. Подвижная игра « Веревочка под ногами» |
| 99. | |  |  |  | ТБ. ОРУ. Подвижная игра с бегом «Мышеловка» |
| 100. | |  |  |  | ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы» |
| 101. | |  |  |  | ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы» |
| 102 | |  |  |  | ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы» |