

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства России от 31 декабря 2015 года № 1576. Разработана на основе авторской программы по физической культуре («Физическая культура. 3 класс», автор В.И.Лях «Просвещение», 2016 год. УМК «Школа России») Разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МОУ СШ № 115.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ, рабочая программа по технологии рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели)

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (региональный компонент); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (региональный компонент);
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне. характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание предметного материала

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений 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

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 вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

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

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

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведением мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В связи с погодными условиями Волгоградской области лыжная подготовка заменена элементами игры в баскетбол.

Контроль в виде сдачи нормативов

КТП физкультура 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)			
	Ходьба и бег(7 ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Обычный бег. Игра «Пустое место».	1		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1		
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1		
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)	1		
5	Игра «Гуси-лебеди»	1		
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1		
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон»	1		
	Прыжки(4 ч)			
8	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1		
9	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде»	1		
10	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	1		
11	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
	Метание(4 ч)			
12	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1		
13	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1		
14	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1		
15	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)			
	Бег по пересеченной местности (3ч)			
16	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1		
17	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	1		
18	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	1		
	Полоса препятствия(3ч)			
19	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям.	1		
20	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1		
21	ОРУ в движении. Равномерный бег (до? мин). Игра по станциям.	1		

	Игра «Конники-спортсмены».			
	Эстафеты(6 ч)			
22	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	1		
23	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
24	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
25	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
26	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
27	Спортивный праздник «Веселые старты»			
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - ПИОНЕРБОЛ (15 часов).			
	Подвижные Игры (6ч)			
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ с безопасного поведения во время занятий физическими мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1		
29	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1		
30	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	1		
31	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей.	1		
32	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1		
33	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.	1		
	Пионербол (9ч)			
34	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол».	1		
35	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1		
36	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
37	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
38	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
39	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		

40	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
41	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Расстановка игроков на площадке Действия игрока на площадке. Подача мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
42	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.	1		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов				
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч).				
43	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Игра «Что изменилось?».	1		
44	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
45	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
46	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1		
47	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	1		
48	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня».	1		
Равновесие. Висы. Строевые упражнения. (6ч).				
49	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	1		
50	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах»	1		
51	Инструктаж по ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1		
52	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1		
53	ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.	1		
54	ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга.	1		

	Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты.			
	Опорный прыжок, лазание (6ч).	1		
55	ОРУ с гимн. палкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей.	1		
56	ОРУ с гимн. палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	1		
57	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	1		
58	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор»	1		
59	ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия.	1		
60	ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (18 часов).			
	Подвижные игры на основе баскетбола (18ч).			
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	1		
62	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	1		
63	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Развитие координационных способностей.	1		
64	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Развитие координационных способностей.	1		
65	ОРУ с мячом.. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
66	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
67	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
68	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
69	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	1		
70	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	1		
71	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	1		
72	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не	1		

	давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.			
73	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1		
74	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1		
75	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1		
76	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1		
77	ОРУ. Элементы ишры в баскетбол. Закрепление умений. Игра в минибаскетбол.	1		
78	ОРУ. Элементы ишры в баскетбол. Закрепление умений. Игра в минибаскетбол.	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 6 часов				
Прыжки в высоту (6ч)				
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	1		
80	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	1		
81	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	1		
82	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	1		
83	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
84	ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 9 часов				
Развитие общей выносливости (9ч)				
85	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
86	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
87	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1		
88	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1		
89	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1		
90	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1		
91	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости.	1		

92	ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров».	1		
93	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м.	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 9 часов.				
Ходьба и бег (3ч)				
94	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1		
95	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1		
96	ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	1		
Прыжки (3ч)				
97	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».	1		
98	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
99	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».	1		
Метание (3ч)				
100	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски»	1		
101	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		