**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Ачирская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено Согласовано Утверждаю**

Руководитель методического Заместитель директора школы Директор

 школы\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Ш.Барсукова

объединения учителей

\_\_\_\_\_\_/Азанова Н.М./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Т Барсукова Приказ № 158/4 от «31» 08. 2020 г.

Протокол № 1\_\_\_ «31» 08. 2020 г.

«31» 08. 2020 г

  **Рабочая программа по учебному предмету «Родной язык»**

 **3 класс**

**на 2021-2022 учебный год**

**Составитель программы Р.Р. Барсукова**

 2021г

**1. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

• взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• **Метапредметные результаты**

***Познавательные***

* определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия упражнениями, подвижными и спортивными играми;
* определять, где применять действия с мячом;
* контролировать процесс и результат действия.

***Регулятивные***

* оценивать правильность выполнения действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Коммуникативные***

* использовать речь для регуляции своего действия;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями, режима дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**2. Содержание учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» включен в предметную область «Физическая культура» обязательной части Учебного плана начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 22. Учебный план предусматривает изучение физической культуры в 3 классе в расчете 2 часа в неделю, при 34 учебных неделях – 68 часов в год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |
|  | Всего: | 68 |

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «елочкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

В случае неблагоприятных погодных условий рекомендуется проводить корректировку учебных (рабочих) программ.

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной или специальной медицинским группам, или имеющие освобождение от занятий физической культурой, занимаются вместе, однако для детей неосновной группы интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной, специальной медицинских групп или освобожденных от занятий физической культурой, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения. Итоговая отметка по физической культуре в подготовительной, специальной медицинских группах или освобожденных от занятий физической культурой выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, или освобожденных от занятий физической культурой, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, а также в выполнении ими индивидуальных проектов. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема, входящая в данный раздел программы | Количество часов | Характеристика основныхвидов деятельности учащихся |
|  |  |  |
| Лёгкая атлетика | 14 ч |  (*Старты*): знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать и выполнять технические требования, выявлять и исправлять типичные ошибки. (*Спринтерский, эстафетный бег*) выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Выполнять функции помощника судьи. (*Длительный бег*) знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Знание понятий: темп, скорость, объем и интенсивность нагрузки. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. (*Прыжки*) знание влияния прыжковых упражнений на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Описание и выполнение технических требований, способов исправления типичных ошибок. Умение измерять длину и высоту прыжка. (*Метания*) знание правил поведения и безопасности. Описание и выполнение технических требований. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Умение измерять дальность и точность метаний. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах.  |
| Гимнастика | 10 ч  | (*Строевые упражнения*) Умение подавать команды. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви. (*Общеразвивающие упражнения*) Знание олимпийских дисциплин в гимнастике. Умение показывать и описывать упражнения. Выполнение действий индивидуально и в группах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Умение проводить и оценивать качество упражнения. (*Акробатические упражнения и комбинации*) Знание назначения упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать упражнения в соответствии с техническими требованиями, причины типичных ошибок. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. (У*пражнения и комбинации на спортивных снарядах*) Выразительность, красота движений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Оценивать индивидуальные антропометрические данные. Выполнение обязанностей командира отделения. |
| Лыжная подготовка\* | 12 ч | Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождений дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Умение подбирать лыжный инвентарь. |
|  |  |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 ч | Знание истории развития одной спортивной игры. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях. Умение применять элементы спортивных игр и подвижные игры в самостоятельных занятиях. |

**\*** При наличии материально-технических и климатических условий; если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Дата** **по плану**  | **Дата** **по факту** |
| **Легкая атлетика 7 ч** |
|  1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Инструктаж по охране труда. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Невод». |  |  |
|  2 | Ходьба через несколько препятствий. Ускорения с максимальной скоростью. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  |  |
|  3 | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Мышеловка». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Тестирование. Бег 30 м. |  |  |
|  4 | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 30 см. Игра «Гуси-лебеди». Тестирование. Бег 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. |  |  |
|  5 | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Пустое место». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге и прыжках. |  |  |
|  6 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Точно в мишень», Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  |  |
|  7 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание утяжеленного мяча. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. |  |  |
| **Подвижные игры на основе волейбола 7 часов** |
|  8 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки волейболиста. Передвижение в стойки. «Не давай мяч водящему» |  |  |
|  9 | Передвижение в стойки. Подводящие упражнения. Ловля мяча сверху после набрасывания. «Мяч капитану» |  |  |
|  10 | Передвижение в стойки. Прием мяча сверху. «Картошка» |  |  |
|  11 | Комбинирование ловли-приема, броска-передачи. Пионербол по упрощенным правилам. «Неудобный бросок». |  |  |
|  12 | Подводящие упражнения. Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол по упрощенным правилам. Игра «6 мячей». |  |  |
|  13 | Правила игры в пионербол. Игра «6 мячей». Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол по упрощенным правилам. |  |  |
|  14 | Правила игры в пионербол. Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол по упрощенным правилам |  |  |
| **Подвижные игры на основе футбола (6 часов)** |
|  15 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Передача мяча на месте. Остановки мяча на месте. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. Игра «Метко в цель» |  |  |
|  16 | Передача мяча на месте. Остановки мяча на месте. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Игра «Слалом с мячом», Развитие координационных способностей. |  |  |
|  17 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросок ногой». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  18 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Уйти от преследования». Игра 5\*5. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  19 | Техника безопасности. Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Слалом с мячом».Игра 5\*5. Развитие координационных способностей. |  |  |
|  20 | Передача мяча. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Жонглирование. Отбор мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра 5\*5. Развитие координационных способностей. |  |  |
| **Гимнастика (10 часов)** |
|  21 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание строевыми шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. «Волна». |  |  |
|  22 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Размыкание и смыкание строевыми шагами. Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. «Конники-спортсмены». |  |  |
|  23 | Построения и перестроения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. «Чехарда» |  |  |
|  24 | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование пройденных акробатических элементов. 2-3 кувырка вперёд. Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. «Посадка картофеля». |  |  |
|  25 | Мост из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. «Отгадай, чей голос». «Чехарда». |  |  |
|  26 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя, лёжа. Висы на согнутых руках. Подтягивание в висе. «Ласточки» |  |  |
|  27 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игры с обручем. «Эстафеты с обручами». |  |  |
|  28 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игры со скакалкой. «Веревочка под ногами». |  |  |
|  29 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. Подвижные игры со скакалкой, обручем. «Салки – ножки на весу». |  |  |
|  30 | Эстафеты с элементами акробатических и гимнастических упражнений. «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
|  31 | 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. |  |  |
|  32 | Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг. Перестроение на лыжах. Игра «Подними предмет» |  |  |
|  33 | Стойки лыжника. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двушажный ход без палок. Игра «Шире шаг». |  |  |
|  34 | Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Попеременный двушажный ход с палками. «Веер» |  |  |
|  35 | Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Торможение «плугом». Техника безопасности. Попеременный двушажный ход с палками. «Солнышко» |  |  |
|  36 | Подъём «лесенкой». Спуск в стойках лыжника. «Кто быстрее, дальше» |  |  |
|  37 | Передвижение попеременным двушажным ходом в медленном темпе до 1 км. Торможение «плугом». «Подними предмет». |  |   |
|  38 | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.«Кто дальше скатится с горки». «Проехать через ворота». |  |  |
|  39 | Игры и эстафеты на лыжах. «Кто дальше скатится с горки». «Линейная эстафета». |  |  |
|  40 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. «Веселые старты» на лыжах. |  |  |
|  41 | «Биатлон» с метанием снежков в цель. |  |  |
|  42 | Соревнования по прохождению дистанции 1 км. |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 10 часов** |
|  43 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Правила поведения при проведении подвижных и спортивных игр. Стойки игрока, перемещения различными способами. «Мяч водящему» |  |  |
|  44 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой в движении шагом. Броски в щит. «Передал-садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  45 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой в движении шагом. Броски в щит. «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  46 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой в движении бегом. Броски в щит. «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  47 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой/левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  48 | 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. |  |  |
|  49 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой/левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. «Школа мяча». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  50 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |  |  |
|  51 | «Веселые старты» - эстафеты с мячом |  |  |
|  52 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Турнир по мини-баскетболу. |  |  |
| **Подвижные игры 7 часов** |
|  53 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  54 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  55 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Игры «Метко в цель», «Западня». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 56 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 57 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 58 | ОРУ. Игры «Третий лишний», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Игры «Третий лишний», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 59 | ОРУ. Эстафеты с предметами и без предметов. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| **Лёгкая атлетика 7 часов** |
| 60 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Космонавты» Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 61 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег на результат 30м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 62 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на результат 60 м. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 63 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 64 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 65 | 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. |  |  |
| 66 | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Метание утяжеленного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |