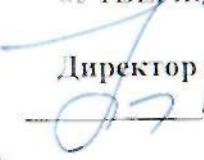


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЛОТЬИЩЕНСКАЯ НОШ № 9»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:
 / К.В.Нестеров



Принято на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

3 класса

Составитель:
Прозорова Анна Васильевна
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе:

- 1.Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273 - ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Базисного учебного плана. Составленного на основе Письма Министерства образования и науки Красноярского края №5429 от 17 июня 2013года;
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение». 2010 г.

Программа рассчитана на 102 часа – по 3 часа в неделю.

Рабочая программа по физической культуре - способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Цель адаптированной программы:

Обучающая; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.) развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

Воспитательная: воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; воспитание морально-волевых качеств; воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.

Коррекционная: коррекция и компенсация нарушений физического развития, развитие двигательных возможностей в процессе обучения, формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков Программа предусматривает контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся два раза в год (сентябрь, май) по следующим видам упражнений: бег - 30 м., прыжки в длину с места метание на дальность.

Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивном зале и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса по физической культуре.

Знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

-соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Содержание программы учебного курс

I четверть 25 часов

Легкая атлетика (20 час)

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с различными положениями рук.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

Бег

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

Прыжки

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы .

Гимнастика (5 часов)

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

ОРУ с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.

Подтягивание в висе.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Подтягивание в висе.

Развитие силовых способностей.

Стойка на лопатках.

Перекат вперед в упор присев.

Полушпагат, мост.

II четверть - 24 час

Гимнастика - 6 часов

Строевые упражнения

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Висы и упоры

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук.

Подвижные игры 18 часов

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Веревоочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Невод», «Волк во рву»

III четверть 30 часов

Подвижные игры 12 час

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу», «Веревоочка под ногами», «

Игры на основе спортивных игр -18 часов

Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.

Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.

Передача двумя руками от груди

Игра «10 передач».

Передача мяча сверху из-за головы

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
Игра мини баскетбол

IV четверть 23 часа

Легкая атлетика (12 часов)

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

Кроссовая подготовка (10 часов)

Равномерный бег.

Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.

Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба)

Комплексы упражнений на развитие выносливости.

Специально беговые упражнения.

Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.

Бросок набивного мяча.

Эстафеты.

Развитие скоростных и координационных способностей

Учебно - тематический план.

Четверти	Кол –во недель	Кол-во уроков в неделю	Всего ча- сов	По факту
I	8; 2 дня	3	25	25
II	7;4 дня	3	24	24
III	10;3 дня	3	30	20
IV	8; 3 дня	3	23	23
Итого	34	3	102	102

Тематическое планирование 3 класс

N п/п	Тема	Ко л – во час	Дата	Словарь
I – четверть 25 Легкая атлетика –20ч Гимнастика – 5ч				
1 2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
3	Бег на скорость 30, 60 м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
4	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Бег с преодолением небольших препятствий. Игра «Невод».	1		
5	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		ориентиры
6	Специально беговые упражнения ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Заданное расстояние
8	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
9	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние(к/з). Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
10	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		
11	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		

12	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		равномерный
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		выносливость
14	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		чередование
15	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег) Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
16	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег) Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
17	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		замри
18	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		буксир
19	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		
20	Равномерный бег 10 мин. (к/з). Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		буксир
21	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	1		пересеченная
22	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	1		
23	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	1		полушпагат
24	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	1		
25	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	1		перекат
II – четверть-24ч Гимнастика – 6ч Подвижные игры-18ч				

26	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
27	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе (к/з). В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		ориентиры
28	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
29	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		уступ
30	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
31	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	1		подскоки
32	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	1		
33	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд(к/з).	1		вращения
34	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
35	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1		качества
36	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	1		

37	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1		скоростно-силовые
38	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
39	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1		Пропустить под ногами
40	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1		
41	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		гонка
42	Комплексны ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
43	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1		
44	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	1		
45	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	1		стихия
46	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств(к/з)	1		
47	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	1		
48	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
49	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения	1		навыки
III четверть -30ч Подвижные игры (12 ч) игры на основе спортивных игр(18)				
50	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно -силовых способностей.	1		
51	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»,. Развитие быстроты, ловкости.	1		
52	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	1		
53	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		

54	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи(к/з).	1		взаимопомощь
55	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	1		
56	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	1		
57	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	1		
58	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
59	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей	1		скоросто-силовые способности
Подвижные игры на основе спортивных игр(18 ч)				
60	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Передача двумя руками от груди.	1		передача
61	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты. Передача двумя руками от груди(к/з).	1		
62	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызовы по имени». Передача мяча сверху из-за головы.	1		вызов
63	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызовы по имени».	1		
64	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча	1		
65	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	1		Изменение направление
66	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1		Изменение скорости

67	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении(к/з). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей Ведение мяча.	1		Овладей мячом
68	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		ловец
69	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
70	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей(к/з)	1		мини-баскетбол
72	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	1		
73	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	1		пространство
74	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1		способности
75	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Перестрелка». Эстафета. ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	1		
76	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	1		мини
77 78	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировки в пространстве.	2		
IV –четверть -23ч Кроссовая подготовка (10ч) Легкая атлетика- (13ч)				
79	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		

80	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости	1		равномерный
81	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		
82	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		чередование
83	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
84	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба) (к/з). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		равномерный
85	Равномерный бег 9 мин. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		выносливость
86	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
87	Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		
88	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		
Легкая атлетика (13 ч)				
89	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	1		частота
90	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1		подсчет
91	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м.(к/з) Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		регуляция
92	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		
93	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		результат

94	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		приземление
95	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
96	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя: в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	1		В полсилы
97	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места (к/з). Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	1		
98	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
99	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
100	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
101	Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам». Игра «Невод»	1		
102	Тестирование (к/з)	1		

Учебно-методический комплекс.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.