

**Муниципальное образование – городской округ**  
(учредитель)  
**города Рязани Рязанской области**  
(город)  
**МБОУ «Школа №58 имени Героя Российской Федерации, гвардии**  
**капитана Орлова Сергея Николаевича»**  
(полное наименование образовательной организации)

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО  
28.08.2019 г.

Протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель  
директора по МР  
Лобанова Е. Н.  
от 28.08 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
«Школа №58»  
Егорова Е. А.  
от 29.08.2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**  
(указать учебный предмет)

**Уровень образования (класс) 3**  
(основное общее образование с указанием классов)

**Количество часов 68**

**Учителя: Сорокин Владимир Сергеевич**  
**Борисов Вячеслав Иванович**

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха  
«Физическая культура. 1-4 классы» (УМК «Школа России») «Просвещение »,  
2011 г.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания)

**Рязань, 2019**

## **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## 2.Содержание учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### 3. Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1	Знания о физической культуре	в процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – подвижные игры – лыжная подготовка	<b>12</b> <b>28</b> <b>16</b> <b>12</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класса**

№ № п/п	Дата		Тема	Характеристика видов деятельности	Практические и лабораторные работы
	П	Ф			
<b>I четверть (16 часов)</b>					
1	1н		Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	
2	1н		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
3	2н		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
4	2н		Ходьба и бег	Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	
5	3н		Прыжки	Прыжок в длину с места.	
6	3н		Прыжки	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	4н		Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	4н		Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	5н		Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	
10	5н		Бег по пересеченной местности	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	
11	6н		Бег по пересеченной местности	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
12	6н		Бег по пересеченной местности	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие	

				выносливости.	
13	7н		Бег по пересеченной местности	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
14	7н		Бег по пересеченной местности	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	
15	8н		Бег по пересеченной местности		
16	8н		Бег по пересеченной местности	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	
<b>II четверть (16 часов)</b>					
17	1н		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	
18	1н		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	
19	2н		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения «лежа на спине». ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	
20	2н		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения «лежа на спине». ОРУ. Поднимание туловища. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
21	3н		Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис -стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
22	3н		Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис- стоя и лежа. Вис на согнутых	

				руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	
23	4н		Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
24	4н		Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
25	5н		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	
26	5н		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гим.скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	
27	6н		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гим.скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	
28	6н	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
29	7н		Лыжная подготовка	Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Правилах поведения на занятиях на лыжах. Подготовке инвентаря для занятий. Учить построению с лыжами в шеренгу, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Повторить технику ступающего шага . Прохождение дистанции ступающим шагом до 800 м. Разучить скользящий шаг без палок.	
30	7н		Лыжная подготовка	Повторить построение с лыжами в шеренгу, укладку лыж и надевание креплений. Повторить ступающий	

				шаг. Совершенствовать скользящий шаг. Пройти ступающим шагом дистанцию до 1000м. Провести круговую эстафету с этапом до 100м.	
31	8н		Лыжная подготовка	Повторить правила поведения на занятиях на лыжах. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повторить построение с лыжами в шеренгу, укладку лыж и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Повторить ступающий шаг. Закрепить технику скользящего шага без палок. Пройти ступающим шагом дистанцию до 1000м.	
32	8н		Лыжная подготовка	Учить поворотам на месте переступанием вокруг носков лыж. Разучить скользящий шаг с палками с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1500м. в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	
<b>III четверть (20 часов)</b>					
33	1н		Лыжная подготовка	Повторить технику скользящего шага с палками. Совершенствовать одновременный безшажный ход. Пройти дистанцию до 2000м. в медленном темпе с целью отработки скользящего шага в чередовании с одновременным безшажным ходом. Провести игру «Кто самый быстрый». Приседания.	
34	1н		Лыжная подготовка	Повторить передвижение скользящим шагом. Разучить технику попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию до 2000м. в медленном темпе с целью повторения попеременного двухшажного хода.	
35	2н		Лыжная подготовка	Повторить передвижение скользящим шагом. Закрепить передвижение попеременным двухшажным ходом. Пройти дистанцию до 2000м. в медленном темпе с целью закрепления попеременного двухшажного хода.	
36	2н		Лыжная подготовка	Повторить передвижение скользящим шагом. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Пройти дистанцию до 1500м. в медленном темпе с совершенствования попеременного двухшажного хода. Провести круговую эстафету с этапом до 100м.	
37	3н		Лыжная подготовка	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
38	3н		Лыжная подготовка		
39	4н		Лыжная подготовка	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой» и наискось. Совершенствовать спуск с горки в	

				низкой и основной стойках. Разучить торможение «плугом». Пройти дистанцию до 2000м. в медленном темпе чередуя попеременный двухшажный и безшажный хода. Провести игру «Смелее с горки».	
40	4н		Лыжная подготовка	Провести сдачу контрольного норматива 1 км. на оценку или 1.5 км без учета времени. Совершенствовать торможение «плугом».	
41	5н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
42	5н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
43	6н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
44	6н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
45	7н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
46	7н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
47	8н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
48	8н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
49	9н		Подвижные игры на основе	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	

			баскетбола	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
50	9н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
51	10н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
52	10н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
<b>IV четверть (16 часов)</b>					
53	1н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
54	1н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
55	2н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
56	2н		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Развитие координационных способностей.	
57	3н		Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
58	3н		Бег по пересеченной	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег,	

			местности	100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	
59	4н		Бег по пересеченной местности	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Челночный бег.	
60	4н		Бег по пересеченной местности	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	
61	5н		Бег по пересеченной местности	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	
62	5н		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	
63	6н		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	
64	6н		Ходьба и бег	Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	
65	7н		Прыжки	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	7н		Прыжки	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	8н		Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	
68	8н		Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	