

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566,
телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО
МО учителей начальных
классов (протокол
от «26»августа 2022г. № 3)

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.И.Богданова»
Ю.В.Когутова
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.И.Богданова»
А.В. Терещенко
«31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Класс:	3-А, 3-Б
Уровень образования -	начальное общее образование
Уровень изучения предмета -	базовый уровень
Срок реализации программы:	2022/2023 учебный год
Количество часов по учебному плану:	3 часа в неделю, 102 часа в год
Рабочую программу составила:	Э.С.Куртсейтова, учитель начальных классов, Е.В.Кухаренко, учитель начальных классов

Партизанское
2022

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе: Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями, в ред. приказа от 31.12.2015 №1576);
- авторской программы учебного предмета В.И. Ляха. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010;
- основной образовательной программы начального общего образования, срок освоения 4 года (в соответствии с ФГОС НОО), утвержденной приказом от 01.09.2018г. № 284, с Учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»;
- учебного плана начального общего образования (2-4 классы) МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2022/2023 учебный год.

Для реализации рабочей программы используется:

- Учебник «Физическая культура. 1-4 классы». В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений.– М. : Просвещение, 2014.

Электронные ресурсы:

- сайт «Начальная школа»: [http:// 1-4.prosv. ru](http://1-4.prosv.ru)
- <https://infjurok.ru>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; - 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.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и

с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", минифутбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре (*в процессе урока*):
- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения (21ч):

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (18ч) :

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка (21ч) :

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры (18ч):

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

Подвижные игры с элементами баскетбола (24ч)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения	День солидарности в борьбе с терроризмом	11
2	Кроссовая подготовка	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	День неизвестного солдата	18
4	Подвижные игры	80 лет со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской	18

		Германии в 1943 году в Сталинградской битве	
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	24
6	Кроссовая подготовка		7
7	Легкоатлетические упражнения	День физкультурника	10
	Итого		102

**Календарно – тематическое планирование
3 – А класс**

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Коли честв о часов
	план	факт		
Легкоатлетические упражнения				11
1	01.09		Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	06.09		Тестирование бега на 30 м.	1
3	07.09		Тестирование бега на 60 м.	1
4	08.09		Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих».	1
5	13.09		Прыжок в длину с разбега.	1
6	14.09		Прыжок в длину с разбега на результат.	1
7	15.09		Тестирование прыжка в длину с места.	1
8	20.09		Техника челночного бега.	1
9	21.09		Тестирование подтягивания на перекладине.	1
10	22.09		Метание малого мяча с места на дальность.	1
11	27.09		Тестирование метания малого мяча (набивного) на дальность.	1
Кроссовая подготовка				14
12	28.09		Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
13	29.09		Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
14	04.10		Бег (5 мин). Игра «Волк во рву».	1
15	05.10		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
16	06.10		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
17	11.10		Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Рыбки в пруду».	1
18	12.10		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1

19	13.10		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега.	1
20	18.10		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой»	1
21	19.10		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
22	20.10		Бег. Преодоление препятствий. Игры.	1
23	25.10		Бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1
24	26.10		Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1
25	27.10		Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
Гимнастика с элементами акробатики				18
26	08.11		Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед.	1
27	09.11		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
28	10.11		Перекаты с группировкой, 2–3 кувырка вперед.	1
29	15.11		Перекаты, кувырki.	1
30	16.11		Кувырок назад.	1
31	17.11		Перекаты.	1
32	22.11		Стойка на голове.	1
33	23.11		Стойка на руках.	1
34	24.11		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
35	29.11		Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1
36	30.11		Вис стоя и лежа. Подтягивание в виси.	1
37	01.12		Упражнения на гимнастическом бревне.	1
38	06.12		Передвижение по диагонали, «змейкой». Игра «Посадка картофеля».	1
39	07.12		Передвижение по диагонали, ходьба приставным шагом по бревну.	1
40	08.12		Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не обведи».	1
41	13.12		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание.	1
42	14.12		Передвижение по диагонали. Лазание через гимнастического коня.	1
43	15.12		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Аисты».	1
Подвижные игры				18
44	20.12		Инструктаж по ТБ. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1
45	21.12		Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
46	22.12		Игры «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	1
47	27.12		Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	1
48	28.12		Игры. Эстафеты с обручами.	1
49	29.12		Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
50	10.101		Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	1

51	11.01		Игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	1
52	12.01		Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
53	17.01		Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
54	18.01		Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
55	19.01		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
56	24.01		Игры «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57	25.01		Игры «К своим флажкам». Эстафеты.	1
58	26.01		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
59	31.01		Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1
60	01.02		Игра «Паровозики». Эстафеты.	1
61	07.02		Эстафеты.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола				24
62	08.02		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.	1
63	09.02		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал –садись».	1
64	14.02		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1
65	15.02		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч - среднему».	1
66	16.02		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч». Броски в цель.	1
67	21.02		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой.	1
68	22.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
69	28.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте. Бросок.	1
70	01.03		Ловля и передача мяча в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
71	02.03		Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Обгони мяч».	1
72	07.03		Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте. Игра «Перестрелка».	1
73	09.03		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1
74	14.03		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
75	15.03		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
76	16.03		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1

77	28.03		Ловля, передача, ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1
78	29.03		Игра «Мяч -ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
79	30.03		Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
80	04.04		Ловля и передача мяча в движении в трех-угольниках. Ведение мяча с изменением направления.	1
81	05.04		Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1
82	06.04		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
83	11.04		Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1
84	12.04		Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол	1
85	13.04		Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1
Кроссовая подготовка				7
86	18.04		Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
87	19.04		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
88	20.04		Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
89	25.04		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
90	26.04		Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
91	27.04		Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м).	1
92	02.05		Бег на 1000 м.	
Легкоатлетические упражнения				10
93	03.05		Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м.	1
94	04.05		Бег на 1000 м.	1
95	10.05		Тестирование бега на 60 м.	1
96.	11.05		Прыжок в длину с места на результат.	1
97	16.05		Подтягивание на перекладине.	1
98	17.05		Бросок набивного мяча на результат.	1
99	18.05		Повторение. Подвижные игры.	1
100	23.05		Эстафеты.	1
101	24.05		Игры. Эстафеты.	1
102	25.05		Игры. Эстафеты.	1

**Календарно – тематическое планирование
3 – Б класс**

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Коли честв о часов
	план	факт		
Легкоатлетические упражнения				11
1	01.09		Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	06.09		Тестирование бега на 30 м.	1
3	07.09		Тестирование бега на 60 м.	1
4	08.09		Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих».	1
5	13.09		Прыжок в длину с разбега.	1
6	14.09		Прыжок в длину с разбега на результат.	1
7	15.09		Тестирование прыжка в длину с места.	1
8	20.09		Техника челночного бега.	1
9	21.09		Тестирование подтягивания на перекладине.	1
10	22.09		Метание малого мяча с места на дальность.	1
11	27.09		Тестирование метания малого мяча (набивного) на дальность.	1
Кроссовая подготовка				14
12	28.09		Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
13	29.09		Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100м).	1
14	04.10		Бег (5 мин). Игра «Волк во рву».	1
15	05.10		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
16	06.10		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
17	11.10		Бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Рыбки в пруду».	1
18	12.10		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
19	13.10		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега.	1
20	18.10		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой»	1
21	19.10		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
22	20.10		Бег. Преодоление препятствий. Игры.	1
23	25.10		Бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1
24	26.10		Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1
25	27.10		Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
Гимнастика с элементами акробатики				18

26	08.11		Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед.	1
27	09.11		Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
28	10.11		Перекаты с группировкой, 2–3 кувырка вперед.	1
29	15.11		Перекаты, кувырки.	1
30	16.11		Кувырок назад.	1
31	17.11		Перекаты.	1
32	22.11		Стойка на голове.	1
33	23.11		Стойка на руках.	1
34	24.11		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
35	29.11		Вис на согнутых руках. Подтягивание.	1
36	30.11		Вис стоя и лежа. Подтягивание в виси.	1
37	01.12		Упражнения на гимнастическом бревне.	1
38	06.12		Передвижение по диагонали, «змейкой». Игра «Посадка картофеля».	1
39	07.12		Передвижение по диагонали, ходьба приставным шагом по бревну.	1
40	08.12		Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1м</i>). Игра «Не обведи».	1
41	13.12		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание.	1
42	14.12		Передвижение по диагонали. Лазание через гимнастического коня.	1
43	15.12		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Аисты».	1
Подвижные игры				18
44	20.12		Инструктаж по ТБ. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1
45	21.12		Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
46	22.12		Игры «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	1
47	27.12		Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	1
48	28.12		Игры. Эстафеты с обручами.	1
49	29.12		Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
50	10.01		Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
51	11.01		Игры. Эстафеты с гимнастическими палками.	1
52	12.01		Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
53	17.01		Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
54	18.01		Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
55	19.01		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
56	24.01		Игры «Пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57	25.01		Игры «К своим флажкам». Эстафеты.	1
58	26.01		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
59	31.01		Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1
60	01.02		Игра «Паровозики». Эстафеты.	1

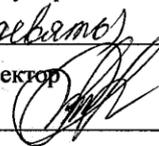
61	07.02		Эстафеты.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола				24
62	08.02		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.	1
63	09.02		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал –садись».	1
64	14.02		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой.	1
65	15.02		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч - среднему».	1
66	16.02		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч». Броски в цель.	1
67	21.02		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой.	1
68	22.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
69	28.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте. Бросок.	1
70	01.03		Ловля и передача мяча в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
71	02.03		Ловля и передача мяча в квадратах. Игра «Обгони мяч».	1
72	07.03		Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте. Игра «Перестрелка».	1
73	09.03		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1
74	14.03		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
75	15.03		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
76	16.03		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1
77	28.03		Ловля, передача, ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1
78	29.03		Игра «Мяч -ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
79	30.03		Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
80	04.04		Ловля и передача мяча в движении в трех-угольниках. Ведение мяча с изменением направления.	1
81	05.04		Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	1
82	06.04		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
83	11.04		Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1
84	12.04		Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол	1

85	13.04		Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1
Кроссовая подготовка				7
86	18.04		Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
87	19.04		Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
88	20.04		Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
89	25.04		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
90	26.04		Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
91	27.04		Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м).	1
92	02.05		Бег на 1000 м.	
Легкоатлетические упражнения				10
93	03.05		Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м.	1
94	04.05		Бег на 1000 м.	1
95	10.05		Тестирование бега на 60 м.	1
96.	11.05		Прыжок в длину с места на результат.	1
97	16.05		Подтягивание на перекладине.	1
98	17.05		Бросок набивного мяча на результат.	1
99	18.05		Повторение. Подвижные игры.	1
100	23.05		Эстафеты.	1
101	24.05		Игры. Эстафеты.	1
102	25.05		Игры. Эстафеты.	1

Пронумеровано и прошито

двадцать _____ листов

Директор



А.В.Терещенко

М.П.

