

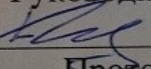
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

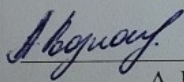
Комитет образования Администрации городского округа Королёв Московской области

МБОУ «Гимназия № 17»

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
физической культуры

Руководитель ШМО
 Павлов А.С.
Протокол №5
от «1» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

 Родионова
А.Ю.

Протокол №9
от 27» июня 2022 г.



Приказ №
от «30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ильичев Павел Андреевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты вихпоказателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3				знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;	Устный опрос;	
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2				знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Дыхательная гимнастика	1				разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Устный опрос;	
3.2.	Зрительная гимнастика	1				разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	1			разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;	Практическая работа;	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1				разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);;	Практическая работа;	

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1				разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;	Практическая работа;	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	1			разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;	Практическая работа;	
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2				разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;	Практическая работа;	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1				разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2				выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 6 — ускорение с высокого старта;;	Практическая работа;	
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4				разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;	Практическая работа;	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2				выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;	Практическая работа;	
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2				выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	
4.11.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	15	1			изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; выполняют упражнения ознакомительного плавания;;	Практическая работа;	
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	20				разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;	Практическая работа;	
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	15				наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;	Практическая работа;	
Итого по разделу		69						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	1			демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Виды, формы контро ля
		всег о	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1		1	1 неделя	
2.	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1		1	1 неделя	
3.	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1		1	1 неделя	
4.	Бег на результат (30, 60 м.). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	1		2 неделя	
5.	Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1		1	2 неделя	
6.	Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1		1	2 неделя	
7.	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1	3 неделя	
8.	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1		1	3 неделя	
9.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1		1	3 неделя	
10.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам».	1		1	4 неделя	
11.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам».	1		1	4 неделя	
12.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1		1	4 неделя	
13.	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1		1	5 неделя	

14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1		1	5 неделя	
15.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка.	1		1	5 неделя	
16.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1		1	6 неделя	
17.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		1	6 неделя	
18.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор».	1		1	6 неделя	
19.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		1	7 неделя	
20.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1		1	7 неделя	
21.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай чей голосок?»	1		1	7 неделя	
22.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1		1	8 неделя	
23.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		1	8 неделя	
24.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1		1	8 неделя	
25.	ОРУ в движении. Лазание по	1		1	9	

	наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.				<i>неделя</i>	
26.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	1		1	9 <i>неделя</i>	
27.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении.	1		1	9 <i>неделя</i>	
28.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	1		1	10 <i>неделя</i>	
29.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	1		1	10 <i>неделя</i>	
30.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	1		1	10 <i>неделя</i>	
31.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении.	1		1	11 <i>неделя</i>	
32.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	1		1	11 <i>неделя</i>	
33.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1		1	11 <i>неделя</i>	
34.	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1		1	12 <i>неделя</i>	
35.	Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1		1	12 <i>неделя</i>	
36.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без	1		1	12	

	логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				<i>неделя</i>	
37.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	13 <i>неделя</i>	
38.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	13 <i>неделя</i>	
39.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	13 <i>неделя</i>	
40.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	14 <i>неделя</i>	
41.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	14 <i>неделя</i>	
42.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	14 <i>неделя</i>	
43.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	15 <i>неделя</i>	
44.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1		15 <i>неделя</i>	
45.	ОРУ. Игры «Команда быстроногих», «Быстроногие олени», Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	15 <i>неделя</i>	
46.	Техника безопасности в бассейне.	1		1	16 <i>неделя</i>	
47.	Повторение упражнений на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «звездочка».	1		1	16 <i>неделя</i>	
48.	Упражнения на освоение дыхания: погружение в воду и т. д.	1		1	16 <i>неделя</i>	
49.	Повторение упражнений скольжения на груди.	1		1	17 <i>неделя</i>	
50.	Упражнения в скольжении на спине.	1		1	17 <i>неделя</i>	
51.	Согласованное движение рук и ног в плавание на груди.	1		1	17 <i>неделя</i>	
52.	Согласованное движение рук и ног в плавание на груди.	1		1	18 <i>неделя</i>	
53.	Согласованное движение рук и ног в плавание на спине.	1		1	18 <i>неделя</i>	
54.	Проплывание отрезков 15-25 м. в полной координации.	1		1	18 <i>неделя</i>	
55.	Проплывание отрезков 15-25 м. в полной координации.	1		1	19 <i>неделя</i>	

56.	Проплывание отрезков 15-20 м. 3-5 раз.	1		1	19 неделя	
57.	Согласованная работа рук и ног в плавание на груди.	1		1	19 неделя	
58.	Спад в воду из исходного положения стоя на бортике (руки вверх).	1		1	20 неделя	
59.	Спад в воду из исходного положения наклон вперед с толчком ног.	1		1	20 неделя	
60.	Проплыть дистанции 25 м.	1	1		20 неделя	
61.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах в шеренгу, колонну.	1		1	21 неделя	
62.	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Скользящий шаг – повторение.	1		1	21 неделя	
63.	Скользящий шаг до 800 м.	1		1	21 неделя	
64.	Повороты на месте вокруг носков лыж. Скользящий шаг до 800 м.	1		1	22 неделя	
65.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	22 неделя	
66.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	22 неделя	
67.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	23 неделя	
68.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1		1	23 неделя	
69.	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 2 км.	1		1	23 неделя	
70.	Бег на лыжах до 1 км.	1		1	24 неделя	
71.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1		1	24 неделя	
72.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1		1	24 неделя	
73.	Передвижение на лыжах с поворотом обратно.	1		1	25 неделя	
74.	Ходьба на лыжах до 1 км. Повороты во время бега на лыжах	1		1	25 неделя	
75.	Ходьба на лыжах 1 км на результат	1	1		25 неделя	
76.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Перестрелка» Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	26 неделя	
77.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1		1	26 неделя	
78.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1		1	26 неделя	
79.	Ведение на месте правой (левой)	1		1	27	

	рукой в движении шагом. Бросок в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись».				<i>неделя</i>	
80.	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке. Повороты вперед, повороты назад. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1		<i>1</i>	<i>27 неделя</i>	
81.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча со сменой рук и изменением направления. Броски в корзину двумя руками. ОРУ.Игра «Мячсоседу».	1		<i>1</i>	<i>27 неделя</i>	
82.	Броски двумя руками с отскоком от щита. Броски с места и в движении. Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).Игра «Перестрелка»	1		<i>1</i>	<i>28 неделя</i>	
83.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросокдвумярукамиотгруди. ОРУ. Игра «Мячсоседу».	1		<i>1</i>	<i>28 неделя</i>	
84.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Мяч-среднему».	1		<i>1</i>	<i>28 неделя</i>	
85.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Борьбамяч». Развитиекоординационныхспособностей.	1		<i>1</i>	<i>29 неделя</i>	
86.	Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитиекоординационныхспособностей.	1		<i>1</i>	<i>29 неделя</i>	
87.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		<i>1</i>	<i>29 неделя</i>	
88.	Работа в парах, игра 1х1. Тактика нападения 2х1. Изучение постановки заслона. ОРУРазвитиекоординационныхспособностей.	1		<i>1</i>	<i>30 неделя</i>	
89.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгонимяч», «Перестрелка». Развитиекоординационныхспособностей.	1		<i>1</i>	<i>30 неделя</i>	
90.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой	1		<i>1</i>	<i>30 неделя</i>	

	(левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонкамячейпокругу».					
91.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школамяча».	1		1	31 неделя	
92.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	1		31 неделя	
93.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1		1	31 неделя	
94.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1		1	32 неделя	
95.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			32 неделя	
96.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1		1	32 неделя	
97.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1	33 неделя	
98.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		1	33 неделя	
99.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.	1		1	33 неделя	
100.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1		1	34 неделя	
101.	Бег мальчики 800м, девочки 400 м, развитие выносливости, эстафеты.	1	1	1	34 неделя	
102.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.	1		1	34 неделя	

	Игра «Третий лишний»					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	4	98			