

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 3- Г классов**

**на 2022- 2023 учебный год**

Составитель программы:

**Шевченко Анна Александровна**

(учитель физкультуры)

**г. Евпатория 2022 г.**

**Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный

приказом Минобразования РФ от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576)

**Рабочая программа по физической культуре для 3 класса** составлена на основе

авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся.1-11кл.(Лях В.И., Зданевич А.А.

М.: Просвещение, 2012г.);

- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

(Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

- Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М.,Просвещение,2014г.);

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Ученик 3 класса научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик 3 класса получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты:**

* Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
* Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
* Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
* Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
* Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую 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).
* Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
* Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
* Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
* Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Структура и содержание учебного предмета:**

В связи с переносомна 2020-2021уч.год изменено количество часов на изучение отдельных разделов:

Легкая атлетика -35ч. (20ч**.** 1 четверть+ 15ч. -4 четверть).

Кроссовая подготовка 14ч. (5ч.-1 четверть+9ч. -4 четверть).

Гимнастика с основами акробатики (23ч.)-2 четверть.

Подвижные игры (11ч.)-2 четверть.

Подвижные игры на основе спортивных игр 24ч.( 12ч.-баскетбол, 12ч.-волейбол)- 3 четверть.

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | |
| Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля | **Учащийся владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх  **выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания | **выполняет**: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ |
| **Общая физическая подготовка:** | |
| **Бег**  Высокий старт. Бег с ускорением  10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты | **выполняет**: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.;  500м - 1000м; ТБ  **играет**: подвижные игры и эстафеты; |
| **Прыжки** | |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); | **выполняет:** прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ |
| **Метание** | |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания. | **выполняет**: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Домашние задания**: Комплекс УГГ, ОРУ | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега;  **выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ | |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания;  **Общая физическая подготовка:** общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | **выполняет:** специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6 мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| **Домашние задания**: Комплекс УГГ, ОРУ | | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ |

**Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | |
| Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий.  Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка. | **Учащийся: владеет:** знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. **выполняет:** режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля |
| **Общефизическая подготовка (на каждом уроке)** | |
| Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | **выполняет:**  строевые упражнения; организационные команды и приемы,комплексы общеразвивающих упражнений для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; соблюдает правила безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)** | |
| **Акробатические упражнения** | |
| Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку. | **выполняет**: простые акробатические и гимнастические комбинации;ТБ  **играет:** игры с элементами акробатики, |
| **Висы и упоры** | |
| Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. | **выполняет**: висы и упоры, соблюдает ТБ |
| **Лазание. Упражнения на равновесие** | |
| Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о. | **выполняет**: лазание, упражнения на равновесие, ТБ |
| **Опорный прыжок** | |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | **выполняет:** опорный прыжок, самостраховка |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Домашние задания**: Комплекс УГГ, ОРУ | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ |

**Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** |  |
| Беседа по ТБ правила проведения соревнований, название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. | **владеет**: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности. |
| **Общефизическая подготовка (на каждом уроке)**  Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами( мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости | **выполняет**: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. |
| Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка» «У медведя во бору»; «Совушка». Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». Эстафеты. | **выполняет**: правила игры; технику безопасности. |
|  |
|  |  |

**Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | **Учащийся: владеет**: названием и правилами игр; соблюдают ТБ | |
| **Специальная физическая подготовка ( на каждом уроке)** | | |
| Специальные упражнения. Бег по сигналу. Прыжки. | |  |
| **Общефизическая подготовка ( на каждом уроке)** |  | |
| Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения ( упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | **выполняет:** организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | |
| **Баскетбол (12ч.)** |  | |
| Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». | **выполняет**: ловлю, передачи, ведение,броски мяча; правила игры; техника безопасности. | |
| **Волейбол ( 12ч.)** | | |
| Подбрасывание и подача мяча2-мя руками; прием- передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка», эстафеты с мячами. | **выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| **Домашние задания**: Комплекс УГГ, ОРУ | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 15 | 3 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 23 | 9 |
| 4. | Подвижные игры | 5 | 3 |
| 5. | Подвижные игры на основе спортивных игр: - волейбол  - баскетбол | 10    14 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

**Календарно- тематическое планирование 3-Г класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **факт** | **План** | | | **факт** | |
| **Раздел: Легкая атлетика (20ч.*)*** | | | | | | | | |
| 1. | |  | | **02.09** | |  | | Инструктаж по ТБ. Двигательный режим дня. |
| 2. | |  | | **06.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м |
| 3. | |  | | **07.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 30м |
| 4. |  | | | **09.09** | |  | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 5. |  | | | **13.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег 30м. |
| 6. |  | | | **14.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег 30м. |
| 7. |  | | | **16.09** | |  | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 8. |  | | | **20.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места. |
| 9. |  | | | **21.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места. |
| 10. |  | | | **23.09** | |  | | ТБ. Чередование ходьбы и бега. |
| 11. |  | | | **27.09** | |  | | ТБ. Чередование ходьбы и бега. |
| 12. |  | | | **28.09** | |  | | ТБ. Метание малого мяча в цель |
| 13. |  | | | **30.09** | |  | | ТБ. Метание малого мяча в цель. |
| 14. |  | | | **04.10** | |  | | ТБ. Метание малого мяча на дальность. |
| 15. |  | | | **05.10** | |  | | ТБ. Метание малого мяча на дальность. |
| 16. | |  | | **07.10** | |  | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 17. | |  | | **11.10** | |  | | ТБ. Равномерный бег 5-6 мин. |
| 18. | |  | | **12.10** | |  | | ТБ. Равномерный бег 5-6 мин. |
| 19. | |  | | **14.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*9м |
| 20. | |  | | **18.10** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*9м |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (5ч)** | | | | | | | | |
| 21. | |  | | **19.10** | |  | | ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. |
| 22. | |  | | **21.10** | |  | | ТБ. Бег 1000м без учета времени |
| 23. | |  | | **25.10** | |  | | ТБ. Бег 1000м на время |
| 24. | |  | | **26.10** | |  | | ТБ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики |
| 25. | |  | | **28.10** | |  | | ТБ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (23ч)** | | | | | | | | |
| 26. | |  | | **08.11** | |  | | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 27. | |  | | **09.11** | |  | | ТБ. Кувырок вперед |
| 28 | |  | | **11.11** | |  | | ТБ. Кувырок назад. |
| 29. | |  | | **15.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 30. | |  | | **16.11** | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 31. | |  | | **18.11** | |  | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе |
| 32. | |  | | **22.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах, сгибание и разгибание рук. |
| 33. | |  | | **23.11** | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. |
| 34. | |  | | **25.11** | |  | | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 35. | |  | | **29.11** | |  | | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 36. | |  | | **30.11** | |  | | ТБ. Перелезание через препятствия. |
| 37. | |  | | **02.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов |
| 38. | |  | | **06.12** | |  | | ТБ. Опорный прыжок вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахомрук |
| 39. | |  | | **07.12** | |  | | ТБ. Прыжки через скакалку. |
| 40. | |  | | **13.12** | |  | | ТБ. Прыжки через скакалку. |
| 41. | |  | | **14.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 42. | |  | | **16.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 43. | |  | | **20.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 44. | |  | | **21.12** | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 45. | |  | | **23.12** | | |  | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 46. | |  | | **27.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. |
| 47. | |  | | **28.12** | | |  | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 48. | |  | | **30.12** | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| **Раздел: Подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.):**  **баскетбола (14ч.), волейбола (10ч.)** | | | | | | | | |
| 49. | |  | | **10.01** |  | | | Инструктаж ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. |
| 50. | |  | | **11.01** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. |
| 51. | |  | | **13.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча на месте |
| 52. | |  | | **17.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча на месте и движении |
| 53. | |  | | **18.01** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 54. | |  | | **20.01** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 55. | |  | | **24.01.** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении |
| 56. | |  | | **25.01** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. |
| 57. | |  | | **27.01** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. |
| 58. | |  | | **31.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча на месте |
| 59. | |  | | **01.02** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча на месте и движении |
| 60. | |  | | **03.02** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 61. | |  | | **07.02** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 62. | |  | | **08.02** |  | | | ТБ. Бросок мяча в цель; |
|  | | | | | | | | **Волейбол (10ч).** |
| 63. | |  | | **14.02** |  | | | Инструктаж ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками. |
| 64. | |  | | **15.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками. |
| 65. | |  | | **17.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.. |
| 66. | |  | | **21.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 67. | |  | | **22.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 68. | |  | | **28.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 69. | |  | | **01.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 70. | |  | | **03.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 71. | |  | | **07.03** |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 72. | |  | | **10.03** |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| **Подвижные игры (5ч.)** | | | | | | | | |
| 73. | |  | |  |  | | | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом |
| 74. | |  | |  |  | | | ТБ. Подвижные игры с мячом |
| 75. | |  | |  |  | | | ТБ. Подвижные игры с мячом |
| 76. | |  | |  |  | | | ТБ. Эстафеты с мячами |
| 77. | |  | |  |  | | | ТБ. Эстафеты с мячами |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (10ч.)** | | | | | | | | |
| 78. | |  | | **31.03** |  | | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег 6-8 мин |
| 79 | |  | |  |  | | | ТБ. Равномерный бег 6-8 мин |
| 80. | |  | | **04.04** |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. | |  | | **05.04** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 82. | |  | | **07.04** |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 83. | |  | | **11.04** |  | | | ТБ. Равномерный бег 10 мин. |
| 84. | |  | | **12.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м без учета времени |
| 85. | |  | | **14.04** |  | | | ТБ. Бег 1000 м на время |
| 86. | |  | | **18.04** |  | | | ТБ. Преодоление препятствий |
| 87. | |  | | **19.04** |  | | | ТБ. Преодоление препятствий |
| **Раздел: Легкая атлетика (15ч)** | | | | | | | | |
| 88. | |  | | **21.04** |  | | | Инструктаж ТБ. Медленный бег 6-8 мин |
| 89. | |  | | **25.04** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 90. | |  | | **26.04** |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 91. | |  | | **28.04** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 92. | |  | | **02.05** |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 93. | |  | | **03.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 94. | |  | | **05.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 95. | |  | | **10.05** |  | | | ТБ. Бег 30м. |
| 96. | |  | | **12.05** |  | | | ТБ. Бег 60м без учета времени |
| 97. | |  | | **18.05** |  | | | ТБ. Бег 60м без учета времени |
| 98. | |  | | **17.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. | |  | | **19.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 100. | |  | | **23.05** |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 101. | |  | | **24.05** |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 102. | |  | | **26.05** |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |