

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.2020 г.
рук. ШМО

Согласовано
с МС
27.08.2020 г.
Председатель МС

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждаю
Директор школы: _____
/Журавлева Н. В./
приказ № 28 от 31.08.2020 г.



Рабочая программа

по физической культуре

класс 3

количество часов в год – 102, в неделю – 3

Составитель: Квачёв А.П..

х. Лихой

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, Примерной программы начального образования по предмету «Физическая культура», УМК «Школа России» В.И.Лях. М. – Просвещение, 2011 г., В.И. Лях Физическая культура 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.Просвещение, 2020 г., с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 3 часа в неделю, 34 учебных недель в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020-2021 учебный год рабочая программа в 3а классе реализуется за 102 учебных часа, в 3б классе- за 102 учебных часа, и обеспечит рациональное распределение учебного материала.
Срок реализации программы 1 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы (ФГОС).

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 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 психологического), о ее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В соответствии со Стандартом в результате обучения физической культуре обучающиеся наступени начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие

комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

□ освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

□ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение

утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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.

□ 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности

□ 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.

□ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

□ 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 приёмы;

□ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

□ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (Критерии и нормы оценки знаний обучающихся)

Основные виды учебной деятельности на физической культуре: разминка, общеразвивающие упражнения, повторение правил техники безопасности на уроках физической культуры, подвижные игры, совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места, развитие выносливости, развитие координации движений и ориентации в пространстве, развитие скорости в беге, развитие силы и ловкости, общеразвивающие упражнения, фронтальные беседы.

Типы уроков по физической культуре.

ВУ. Вводный урок проводится в начале учебного года. Учеников знакомят с предметом, сообщают задачи на год и четверть, доводят до их сведения требования, предъявляемые к учащимся. На уроке выявляются особенности класса, проводится проверка исходного уровня физической подготовленности. Могут сообщаться теоретические сведения общего характера.

УУ. Учебные уроки изучения нового материала. Основное внимание обращается на правильное выполнение и предупреждение ошибок. Сообщаются теоретические сведения. Обнаруженные ошибки сразу же исправляются на занятии. Обязательно обеспечивается страховка, детей приучают к взаимопомощи. Этот тип урока отличается низким объемом двигательной деятельности в основной части (низкой моторной плотностью).

ТУ. Тренировочные уроки совершенствования изученного. На таких уроках больше

используется групповой способ организации деятельности учащихся. Происходит глубокое изучение техники, упражнения выполняются в усложненных условиях. Многократное повторение в разных условиях ведет к увеличению объема и интенсивности нагрузки, способствует развитию физических качеств. Изменение условий повышает активность

№	наименование разделов учебной программы	количество часов	основные содержательные линии	система оценки планируемых результатов
1	Основа рабочей программы		Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки от 06.10.2009 № 373); составлена на основе примерной программы по математике образовательной системы «Школа России»; является составной частью основной образовательной программы начального общего образования	
2	УМК		<i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014 г.	
3	Количество часов в неделю		3 часа	
4	Количество часов в 1 четверти		26 часов	
5	Количество часов во 2 четверти		24 часа	
6	Количество часов в 3 четверти		28 часов	
7	Количество часов в 4 четверти		24 часа	
8	Количество часов за год		101 часа	

занимающихся.

КУ. Контрольные уроки проводятся с целью определения результатов обучения по теме или разделу, а также для текущего или итогового тестирования по определению уровня развития физических качеств. Наилучший эмоциональный фон достигается при проведении уроков по типу соревнований с соответствующими атрибутами.

Содержание учебного предмета «физическая культура» 3 класс

1	Знания о физической культуре	6	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений. Спортивные игры. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.</p>	Текущий контроль с использованием традиционной системы отметок по 5-балльной шкале за выполнение практических упражнений
2	Лёгкая атлетика	32	<p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой</p>	Текущий контроль с использованием традиционной системы отметок по 5-балльной шкале за выполнение практических упражнений

			<p>из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p><i>Низкий старт.</i></p> <p><i>Стартовое ускорение.</i></p> <p><i>Финиширование.</i></p>	
3	Гимнастика основами акробатики	с 32	<p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>	Текущий контроль с использованием традиционной системы отметок по 5-балльной шкале за выполнение практических упражнений
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	32	<p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м,</p>	Текущий контроль с использованием традиционной системы

		<p>длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».</p> <p><i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><i>Волейбол:</i> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>	отметок по 5-балльной шкале за выполнение практически х упражнений
ИТОГО	101		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Дата	
				План	Факт
1	Правила т.б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Футбол.	1	Вводный	01.09	
2	Строевые упражнения, прыжки в длину с места. Бег на выносливость. Футбол.	1	Обучение	03.09	
3	Ориентация в пространстве в строевых упражнениях. Бег на 30 м с высокого старта. Футбол.	1	Обучение	04.09	
4	Прыжки вверх и в длину с места. Футбол.	1	Обучение	08.09	
5	Прыжок в длину с места. Футбол.	1	Обучение	10.09	
6	Броски и ловля набивного мяча в парах. Футбол.	1	комплексный	11.09	
7	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Футбол.	1	комплексный	15.09	
8	Обучение метанию на дальность. Футбол.	1	Обучение	17.09	
9	Футбол. Обучение метанию на дальность. Метание малого мяча на дальность.	1	комплексный	18.09	
10	Метание малого мяча на дальность. Футбол.	1		22.09	

			комплексный		
11	Метание набивного мяча. Бег с изменением частоты шагов.	1	комплексный	24.09	
12-13	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 5 минут.	2	обучение	25.09 29.09	
14-15	Бег на дистанцию 30м.	2	комплексный	01.10 02.10	
16	бег на 30 м с высокого старта.	1	Обучение	06.10	
17	Обучение разбегу в прыжках в длину.	1	обучение	08.10	
18	Упражнения гимнастики с элементами акробатики.	1	комплексный	09.10	
19	Кувырок вперед. Упражнения круговой тренировки.	1	комплексный	13.10	
20	Кувырок вперед. Перестроения в движении.	1	Обучение	15.10	
21	Подъем туловища за 30 секунд. Упражнения круговой тренировки.	1	комплексный	16.10	
22	Вис на гимнастической стенке на время.	1	комплексный	20.10	
23	Упражнение «стойка на лопатках».	1	комплексный	22.10	
24	Упражнение «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1	Обучение	23.10	
25	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Обучение	27.10	

26	Развитие координации в ходьбе. Обучение лазанью по гимнастической стенке.	1	Обучение	29.10	
27	Контроль двигательных качеств: подтягивания на перекладине.	1	комплексный	30.10	
28	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	комплексный	10.11	
29	Выполнение упражнений в упорах и равновесиях.	1	комплексный	12.11	
30	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.	1	Обучение	13.11	
31	Прыжок в длину с прямого разбега	1	Обучение	17.11	
32	Ознакомление с видами физических упражнений. Кувырок вперед.	1	комплексный	19.11	
33	ТБ в зале. Общеразвивающие упражнения.	1	комплексный	20.11	
34	Упражнения на гимнастических снарядах. Эстафета «Веровочка под ногами». Кувырок вперед.	1	Комплексный	24.11	
35	Строевые упражнения. Эстафета с гимнастическими палками.	1	Обучение	26.11	
36	Подвижные игры. Совершенствование упражнений акробатики.	1	Обучение	27.11	
37	Правила выполнения упражнений с мячом..	1	Обучение	01.12	
38	Броски и ловля мяча в паре.	1	Обучение	03.12	

39	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1	комплексный	04.12	
40-41	Совершенствование упражнений с мячом.	2	комплексный	08.12 10.12	
42-43	Бросок и ловля мяча. Ведение мяча в движении.	2	Обучение	11.12 15.12	
44	Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1	комплексный	17.12	
45	Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1	комплексный	18.12	
46	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.	1	обучение	22.12	
47	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком.	1	комплексный	24.12	
48	Броски набивного мяча на дальность разными способами.	1	Обучение	25.12	

49	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Ведение с изменением направления.	1	Обучение	12.01	
50	Обучение ведению мяча с изменением направления.	1	комплексный	14.01	
51	Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру.	1	комплексный	15.01	
52	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1	комплексный	19.01	
53	Передача мяча в парах.	1	Обучение	21.01	

54	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1	Обучение	22.01	
55	Ознакомление с правилами спортивных игр. Ведение мяча с последующей передачей партнеру.	1	комплексный	26.01	
56	Передача мяча в парах.	1	комплексный	28.01	
57	Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.	1	Комплексный	29.01	
58	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1	Обучение	02.02	
59	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1	Обучение	04.02	
60	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1	Обучение	05.02	
61	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол.	1	Обучение	09.02	
62	Броски и ловля мяча через сетку. Передача и подача мяча в игре в пионербол	1	комплексный	11.02	
63	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча.	1	комплексный	12.02	
64	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу.	1	Обучение	16.02	
65	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1	комплексный	18.02	
67	Передача и прием мяча ногой в	1	обучение	19.02	

	паре на месте и в движении.				
68	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1	комплексный	25.02	
69	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1	Обучение	26.02	
70	Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Кувырки вперед и назад.	1	обучение	02.03	
71	Ходьба по гимнастическому бревну. Стойки на лопатках, голове, руках у опоры.	1	обучение	04.03	
72	Упражнения с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1	комплексный	05.03	
73	Ходьба по гимнастическому бревну. Совершенствование упражнений акробатики.	1	Обучение	09.03	
74	Упражнения на гимнастическом бревне. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами.	1	комплексный	11.03	
75	Лазанье по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках.	1	комплексный	12.03	
76	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом.	1	комплексный	16.03	
77	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1	Обучение	18.03	

78	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.	1	Обучение	19.03	
79	Упражнения с гантелями.	1	Обучение	01.04	
80	Наклон вперед из положения стоя.	1	Обучение	02.04	
81	Подъем туловища из положения лежа.	1	Обучение	06.04	
82	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.	1	комплексный	08.04	
83	Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1	комплексный	09.04	
84	Прыжок в длину с места.	1	Обучение	13.04	
85	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег с ускорением.	1	комплексный	15.04	
86	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	комплексный	16.04	
87	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Прыжки через низкие барьеры.	1	обучение	20.04	
88-89	Бег на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений	2	комплексный	22.04 23.04	

	полосы препятствий				
90	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Повторение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1	Обучение	27.04	
91-92	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	2	обучение	29.04 30.04	
93	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.	1	обучение	04.05	
94	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	комплексный	06.05	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1	Обучение	07.05	
96-97	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча.	2	комплексный	11.05 13.05	
98-99	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега.	1	комплексный	14.05 18.05	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1	комплексный	20.05	
101-102	Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	2	Обучение	21.05 25.05	
	Итого			102ч.	

В данном документе
пронумеровано,
прошито и скреплено
печатью 17 листов.
Директор школы
(подпись)

Журавлева Н. В.

