

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное казенное учреждение Районное Управление образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Чупошева Н.В.
28 от 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Козина Е.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Усть-Кяхтинская
СОШ»


Семенова М.В.
28 от 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Савельева Т.Ц.,
учитель начальных классов

Усть-Кяхта, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы.

Программа адресована учащимся 3 класса

В соответствии с учебным планом на изучении учебного предмета «физической культуры» в 3 и 4 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Срок реализации программы - 1 учебный год

УМК: В.И. Лях. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

Цели и задачи:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления predisposition к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ 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, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 и ценностей;
- формирование установки на 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 и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик научится:

- взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиму дня и личной гигиене;
- правилу составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинам возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре-

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. (12 ч.) *Организуемые команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. (17 ч.) *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. (11 ч.) *Техника кроссового бега:* по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования.

Подвижные и спортивные игры (28 ч). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр.*

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	Основные виды деятельности	Формы контроля
1	Базовая часть	52		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	17	<p><i>3 класс.</i> Понятие эстафета. Команды «старт!», «финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.</p> <p>Ходьба и бег (7 ч)</p> <p>Прыжки (5 ч)</p> <p>Метание мяча (5 ч)</p>	<p>Фронтальный Поточный Индивидуальный</p> <p>Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный</p> <p>Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный</p>
1.3	Кроссовая подготовка	11	<p><i>3 класс.</i> Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека.. Техника безопасности на уроках.</p> <p>Бег по пересеченной местности (11 ч)</p>	<p>Фронтальный Индивидуальный</p>
1.4	Гимнастика элементами акробатики	12	<p><i>3 класс.</i> Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Акробатика. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии. (4 ч)</p> <p>Висы.(4 ч)</p>	<p>Фронтальный Групповой Индивидуальный</p> <p>Поточный Посменный Индивидуальный</p> <p>Фронтальный Групповой</p>

			Опорный прыжок лазание.(4 ч)	Индивидуальный
1.5	Подвижные игры	12	3 класс. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность. Подвижные игры(12ч)	Фронтальный Индивидуальный Групповой
2	Вариативная часть	16		
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	16	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность. Подвижные игры на основе баскетбола(16ч)	Фронтальный Групповой Индивидуальный
2.2	Итого	68		

Воспитательный аспект

Воспитательный аспект должен 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
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей много национального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Даты проведения		Учебнонагляд ные пособия, Тех.средства, ЦОР	Примечани е
			По плану	По факту		
1	Легкая атлетика:	11 часов			Журнал по ТБ	
1.1	<i>Ходьба и бег</i>	<i>5 часов</i>				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	04.09		Свисток, секундомер	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	05.09		Свисток, секундомер	
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	11.09		Свисток, секундомер	
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	12.09		Свисток, секундомер	
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1	18.09		Свисток, секундомер	
1.2	<i>Прыжки</i>	<i>3 часа</i>				
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1	19.09		Свисток, прыжковая яма.	
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.09		Свисток, прыжковая яма.	
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	26.09		Свисток, прыжковая яма.	

1.3	Метание мяча	3 часа				
9	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	02.10		Свисток, мячи для метания	
10	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	03.10		Свисток, мячи для метания	
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1	09.10		Свисток, мячи для метания	
2	Кроссовая подготовка:	7 часов			Журнал по ТБ	
2.1	Бег по пересеченной местности.	7 часов				
12	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 70м, ходьба – 100м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	10.10		Свисток, секундомер	
13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 90м. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	16.10		Свисток, секундомер	
14	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 90м. Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	17.10		Свисток, секундомер	
15	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 90м, ходьба – 90м. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении	1	23.10		Свисток, секундомер	
16	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 90м, ходьба – 90м. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	24.10		Свисток, секундомер	

17	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 70м. Игра «Перебежка с выручкой» «Шишки желуди орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скорости	1	07.11		Свисток, секундомер	
18	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	13.11		Свисток, секундомер	
	Гимнастика:	12 часов			Журнал по ТБ	
3	Акробатика. Строевые упражнения.	4 часа				
19	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра	1	14.11		свисток гим.маты	
20	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	20.11		Свисток, гим.маты,	
21	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	21.11		свисток гим.маты	
22	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	27.11		Свисток, гим.маты,	
	Висы. Строевые упражнения.	4 часов				

23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	1	28.11		Свисток, гим.скамейки	
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1	04.12		Свисток, гим.скамейки	
25	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей подарок». Развитие силовых способностей	1	05.12		Свисток, гим.скамейки	
26	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей подарок». Развитие силовых способностей	1	11.12		Свисток, гим.скамейки	
	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	4 часов				
27	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	12.12		Свисток, гим.скамейки	
28	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Разношерстные». Развитие координационных способностей.	1	18.12		Свисток, гим.скамейки	
29	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	19.12		Свисток, гим.скамейки	
30	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1	25.12		Свисток, гим.скамейки	
	Подвижные игры:	12 часов			Журнал по ТБ	

4	<i>Подвижные игры.</i>	<i>12 часов</i>				
31	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-	1	26.12		свисток	
32	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
33	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
34	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
35	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
36	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
37	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
38	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
39	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
40	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
41	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
42	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			свисток	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	<i>16 часа</i>				
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом.	1			б/б мячи, свисток	

44	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			б/б мячи, свисток	
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			б/б мячи, свисток	
46	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
47	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных	1			б/б мячи, свисток	
48	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных	1			б/б мячи, свисток	
49	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
50	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
51	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
52	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
53	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	

54	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
55	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
56	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
57	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
58	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
5	Кроссовая подготовка:	4 часа			Инструкция по ТБ	
5	Бег по пересеченной местности	4 часа				
59	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 90м. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
60	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 90м. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
61	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 90м. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	

62	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1			Свисток, секундомер	
63	Легкая атлетика	6 часов			Инструктаж по ТБ	
6	Ходьба и бег	2 часа				
64	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1			Свисток, секундомер.	
65	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1			Свисток, секундомер.	
	Прыжки.	2 часа				
6.2	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, прыжковая яма.	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых	1			Свисток, прыжковая яма.	
	Метание мяча.	2 часа				
67	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, мячи для метания.	
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1			Свисток, мячи для метания.	