

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Муниципальное образование "Тацинский район"

МБОУ Крыловская оош

РАССМОТРЕНО

педсоветом

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

[укажите ФИО]

Протокол №1 от «29» августа
2023 г.

Клименко Л.В.

Волчанская И.В.

Приказ № 91 от «30» августа
2023 г.

Рабочая программа
(ID 3573758)

Учебного предмета «физическая культура для обучающихся 3 класса

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 3 класса на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Ляха.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчёта 3 ч в неделю за год 101 час.

В соответствии с годовым календарным графиком учебного времени МБОУ Крыловской ООШ на 2023-2024 учебный год предмет «Физическая культура» в 3 классе будет изучен за 98 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 само регуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- 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 предрасположенности 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической

культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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. 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 физической культуры

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, 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вперёд 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. 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.

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

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

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.

Содержание тем учебного курса

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. .

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: 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, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета - является урок с образовательно-обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберегающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знания о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока. В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические занятия, но и практико-теоретические занятия.

Большое значение для обучающихся 3 класса имеют акробатические упражнения, это связано с разнообразием и возможностью упражнений разносторонне влиять на организм, учитывая физиологические особенности этого возрастного периода.

Домашнее задание по предмету физическая культура не задается, потому, что на каждом уроке предусмотрено время для ОФП и работы с учебниками, этого достаточно, чтобы не нагружать обучающихся дополнительно.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику.

Оценивание успеваемости на уроках физической культуры проводится согласно методическим рекомендациям, которые подготовили авторы комплексной программы физического воспитания В.И.Лях и А.А. Зданевич. Учащиеся оцениваются как в полном объеме, так и выборочно в зависимости от усвоения материала (оценка должна стимулировать активность учащихся на уроке, вызывать интерес к занятиям).

ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- отвечать на вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- находить закономерности самостоятельно продолжать их по установленному правилу;
- наблюдать и делать самостоятельно выводы;
- выбирать эффективные способы решения учебной задачи;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Регулятивные

- определять цель выполнения заданий на уроке, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать;

- способность к волевому усилию

Коммуникативные

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- критично относиться к своему мнению, понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели. Обучающиеся оцениваются как в полном объеме, так и выборочно в зависимости от усвоения материала (оценка должна стимулировать активность учащихся на уроке, вызывать интерес к занятиям и желание улучшить собственные результаты).

Оценивание уровня сформированности личностных, коммуникативных и познавательных УУД может основываться не только на выполнении двигательной деятельности, но и при устных ответах обучающихся, а также при наблюдениях учителя за участием обучающихся в групповой работе. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения обучающегося в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Итоговый контроль проводится в форме тестирования и зачета. Уровень физической подготовленности определяется по определенным показателям.

Перечень тем учебного предмета 3 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Примерное кол-во часов
1.	Базовая часть	82
2.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
3.	Подвижные игры	18
4.	Легкая атлетика	18
5.	Гимнастика с элементами акробатики	20
6.	Кроссовая подготовка	24
2.	Вариативная часть	18
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
	ИТОГО:	98

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005

Тематическое планирование 3 класс 2023 – 2024

учебный год.

№	Дата по плану	Фактически	Тема урока.	Количество часов.
Легкая атлетика (11 часов.)				
1.	01.09		Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1

2.	04.09		Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
3.	06.09		Бег на скорость Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
4.	08.09		Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
5.	11.09		Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
6.	13.09		Урок – игра на материале л/а. Эстафеты. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
7.	15.09		Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза»	1
8.	18.09		Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
9.	20.09		Урок – игра на материале л/ атлетики. Соревнования между командами «Самый меткий»	1
10.	22.09		Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
11.	25.09		Метание малого мяча на результат. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
Кроссовая подготовка (14 часов.)				
12.	27.09		Бег по пересеченной местности, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	1
13,14.	29.09; 02.10		Равномерный бег. Игра «Заяц без логова».	2
15,16.	04.10, 06.10		Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	2
17,18.	09.10, 11.10		Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука».	2
19,20.	13.10,16.10		Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире».	2
21,22.	18.10; 20.10		Бег 1000м (р-т) Игра «Охотники и зайцы».	2
23.	23.10		Бег 500м . Игра «Знамя».	1
24.	25.10		Бег 300м (р-т)Игра «Волк во рву».	1
25.	27.10		Медленный бег 6мин. Игра «Перестрелка»	1
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)				
26.	08.11		Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в равновесии	1
27,28.	10.11 13.11		Кувырки. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	2
29,30.	15.11 17.11		Мост. Кувырок, стойка на лопатках. Игра «Точный поворот»	2
31,32.	20.11 22.11		Мост. Кувырок назад, стойка на лопатках. . Игра «Быстро по местам»	2
33,34.	24.11 27.11		Вис завесом, вис на согнутых руках Эстафеты. Игра «Посадка картофеля»	2
35,36.	29.11 01.12		Вис прогнувшись, поднятие ног в висе. Игра «Не ошибись!».	2
37,38.	04.12 06.12		Вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Игра «Три движения».	2
39,40.	08.12 11.12		Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».	2
41,42.	13.12 15.12		Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	2

43.	18.12		Опорный прыжок. Игра «Лисы и куры».	1
44,45.	20.12 22.12		Опорный прыжок. «Веровочка под ногами».	2
Подвижные игры (18 часов)				
46,47.	25.2 27.12		Инструктаж по технике безопасности. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	2
48,49.	29.12 10.01		Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	2
50,51.	12.01 15.01		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами».	2
52,53.	17.01 19.01		Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веровочка под ногами».	2
54,55.	22.01 24.01		Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веровочка под ногами».	2
56,57.	26.01 29.01		Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	2
58,59.	31.01 02.02		Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	2
60,61.	05.02 07.02		Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	2
62,63.	09.02 12.02		Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты».	2
Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)				
64,65.	14.02		Инструктаж по технике безопасности. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
66.	16.02		Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
67.	19.02		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подвижная цель».	1
68,69.	21.02 26.02		Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	2
70,71.	28.02 01.03		Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	2
72,73.	04.03 06.03		Ведение мяча рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	2
74,75,76,77.	11.03 13.03 15.03 18.03.		Ловля и передача мяча в кругу. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини баскетбол.	4
78,79.	20.03 22.03		Ловля и передача мяча в кругу- Броски мяча в кольцо. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	2
80.	03.04		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1
81,82.	05.04 08.04		Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия. Игра в мини-баскетбол.	2
83.	10.04.		Эстафеты с мячами. Тактические действия. Игра в мини-баскетбол.	1
84,85.	12.04 15.04		Тактические действия. Игра в мини-баскетбол.	2
Кроссовая подготовка (10 часов)				
86.	27.04.		Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег Игра «Салки на марше».	1
87.	19.04		Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	1
88,89.	22.04 24.04		Чередование бега и ходьбы Игра «Конники-спортсмены».	2
90.	26.04.		Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	1

91,92.	29.04 03.05		Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире».	2
93,94.	06.05 08.05		Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы Игра «Через кочки и пенечки».	2
95.	13.05		Кросс по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1
Легкая атлетика 3(часа)				
96.	15.05		Инструктаж ТБ. Бег на скорость. Метание на результат. Медленный бег	1
97,98	17.05 20.05		Выполнение нормативов «Президентских состязаний». Бег .силовые упражнения. Прыжки.	2