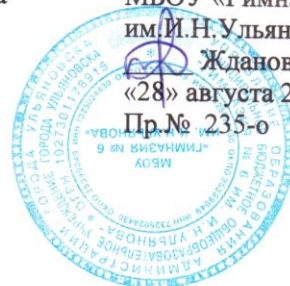


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Гимназия № 6 им. И.Н.Ульянова»

«Рассмотрено»
Руководитель кафедры
культурологии и
здоровьесбережения
_____ В.В.Знахаренко
«28» августа 2023г
Пр.№_1_____

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
_____ С.Ю. Данилова
«28» августа 2023г

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Гимназия № 6
им.И.Н.Ульянова»
_____ Жданов С.И.
«28» августа 2023г
Пр.№ 235-о



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
3 класс**

**учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Этнюкова Никиты Геннадьевича**

2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю - **3 часа**

Учебная область- **физическая культура**

Предметная область – **физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**

Полный объем изучения – 11 лет

Год изучения – третий

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

Основой образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя школа №6 им.И.Н.Ульянова;

Основой программы начального общего образования и авторской программы В.И. Лях, 3класс

Программа ориентирована на УМК

- Учебник «Физическая культура» для 3-4 классов Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Издательство «Астель».

Физическая культура - 3 часа в неделю

Годовая сетка часов

Резервные часы – 5 часов

№	Программный материал	Кол-во часов	Т Р И 1	М Е С 2	Т Р 3
1	Основы знаний физкультурной деятельности	+	+	+	+
2	Гимнастика	13		13	
3	Легкая атлетика	24	13		11
4	Лыжная подготовка, подвижные игры на свежем воздухе, коньки (зимние виды спорта)	16		16	
5	Подвижные и спортивные игры	42	15	4	23
6	Кроссовая подготовка	10	5		5

	ВСЕГО	105	33	33	39
--	--------------	-----	----	----	----

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 3 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
2	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 (сек)	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	155	125	110	145	125	100
5	Прыжки через скакалку (количество раз в минуту)	70	60	50	80	70	60
6	Бег 60 м (сек)	10	8	6	8	6	4
7	Подтягивания (количество раз)	4	2	1			
8	Метание т/м	15	12	10	12	10	8
9	Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин)	23	21	19	28	26	24
10	Приседания (количество раз в мин)	40	38	36	38	36	34
11	Многоскоки-8 прыжков м	12	10	8	12	10	8
12	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (количество раз)	3	2	1	4	2	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

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 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, 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

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «стадион», «беговая дорожка»;
 - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
 - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
 - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
 - 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;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
 - планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам*

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- *выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;*
- *Обучающиеся научатся:*
- *выполнять правила поведения на уроках физической культуры;*

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 - называть меры по профилактике нарушений осанки;
 - определять способы закаливания;
 - определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять различные виды бега;
 - выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
 - прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
 - выполнять кувырок вперёд;
 - выполнять стойку на лопатках;
 - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
 - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - выполнять элементы спортивных игр.
 - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
 - различать, группировать подвижные и спортивные игры;
 - характеризовать основные физические качества;
 - группировать игры по видам спорта;
 - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
 - рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
 - определять влияние закаливания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
 - осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
 - свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
 - сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
 - устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Содержание учебного предмета

3 класс (105 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения,

направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах.

Основы знаний о физической культуре (в течении года)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (в течении года)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). *Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. *Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Кроссовая подготовка (12 ч) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег.

Развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры (24 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». «Эстафета с баскетбольными мячами».

Подвижные игры спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши» и другие.

Лыжная подготовка (21 ч)

Развитие выносливости, координации движения, быстроты.

Тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примечания	Дата	
				План 3	Факт 3
1	<u>Физическая культура – страна здоровья.</u> <u>Вводный инструктаж.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Салки».	1	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики		
2	Освоение строевых упражнений Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	1	Бегать на короткую дистанцию		
3	Строевые упражнения Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Бегать на короткую дистанцию		
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	Ходить под счёт		
5	Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением		

6	Прыжок в длину с места Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.		
7	Прыжок в длину с места Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Салки».	1	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.		
8	Прыжки через скакалку Подвижные игры.	1	правильно выполнять основные движения в прыжках		
9	Челночный бег 3*10м Прыжки через скакалку Бросок набивного мяча Подвижные игры	1	Выполнение броска набивного мяча поточным методом; правильно выполнять основные движения;		
10	Челночный бег 3*10 Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	правильно выполнять основные движения;		
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	правильно выполнять основные движения;		
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	правильно выполнять основные движения;		
13-14	<u>Инструктаж по ТБ.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2	правильно выполнять основные движения; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

15-16	.ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	правильно выполнять основные движения; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
17	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	правильно выполнять основные движения; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
18	<u>Техника безопасности.</u> <u>Подвижные и спортивные игры.</u> ОРУ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Класс! Смирно!», «Волк во рву», «Удочка», «День ночь», «Два мороза».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
19-20	Подвижные и спортивные игры.	2	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
21-22	Подвижные и спортивные игры.	2	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
23-24	Подвижные и спортивные игры.	2	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
25-26	Подвижные и спортивные игры.	2	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
27-28	Подвижные и спортивные игры.	2	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
29-31	Подвижные и спортивные игры.	3	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
32	<u>Инструктаж по ТБ.</u> <u>Гимнастика.</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка.	1	выполнять строевые команды		

33	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Группировка ОРУ с обручами.	1	выполнять строевые команды		
34-35	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Группировка ОРУ с обручами.	2	выполнять строевые команды		
36-37	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2	выполнять строевые команды		
38-39	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2	выполнять строевые команды		
40	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	выполнять строевые команды		
41	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	Научиться выполнять строевые упражнения		

42	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	лазать по гимнастической стенке;		
43	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	лазать по гимнастической стенке, канату;		
44	Подтягивание лежа на животе. Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	лазать по гимнастической стенке, канату;		
45	<u>Инструктаж по техники безопасности.</u> <u>Лыжная подготовка.</u> <u>Подвижные игры на снегу.</u> Ходьба на лыжах.	1	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
46-47	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	2	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.;		
48-49	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	2	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
50	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	1	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
51-52	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	2	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
53	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	1	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
54-55	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	2	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
56	Лыжная подготовка.	1	Играть в подвижные игры		

	Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.				
57	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	1	Применять правила на ТБ на уроках по лыжной подготовке.		
58	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	1	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
59	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	1	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
60	Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры.	1	Научиться ходить на лыжах, кататься на коньках.		
61	<u>Инструктаж по ТБ.</u> <u>Подвижные и спортивные игры.</u> Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мяча».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
62	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
63	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
64-65	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
66-67	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
68	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

69-72	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
73-75	<u>Техника безопасности.</u> <u>Подвижные и спортивные игры.</u> ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	3	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью		
76-77	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	2	играть в подвижные игры		
78	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	играть в подвижные игры		
79	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		
80	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		
81	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		
82	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	играть в подвижные игры		
83	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
84	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-	1	играть в подвижные игры		

	силовых способностей.				
85	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	играть в подвижные игры		
86	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	играть в подвижные игры		
87	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	играть в подвижные игры		
88	<u>Инструктаж техники безопасности.</u> <u>Кроссовая подготовка.</u> Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1	Применять правила ТБ. правильно выполнять основные движения; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
89	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости.	1	правильно выполнять основные движения; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
90	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости.	1	правильно выполнять основные движения; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
91	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости	1	правильно выполнять основные движения; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
92	Чередование ходьбы и бега. Преодоление	1	правильно выполнять основные движения;		

	малых препятствий. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
93	<u>Техника безопасности. Легкая атлетика.</u> Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики		
94	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	правильно выполнять основные движения;		
95	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	правильно выполнять основные движения;		
97	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
98	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	правильно выполнять основные движения;		
99	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
100	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	правильно выполнять основные движения;		
101	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
102	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
103	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
104	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
105	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		