

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

Согласовано

Методический Совет

МБОУ СОШ пос.Первое Мая

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено

Директор школы

_____ Вьюнова Н.В.

Приказ № 37 от 30. 08. 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

в 3 классе

Разработал

Спирин Валерий Геннадьевич

2021г

Ожидаемые результаты формирования УУД

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Планируемые результаты изучения учебной программы

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- 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.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча

- разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,2	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	130
	Метание в цель	4	4
	Метание на дальность	27	18
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,6	9,1

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 11ч

Ходьба и бег

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднятием колена. Бег в коридоре с максимально высокой скоростью. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.

Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимально высокой скоростью на 60 м. Олимпийские игры: история возникновения. Бег на результат 30, 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш.

Прыжки

Прыжок в длину с места, в длину с разбега, с высоты 60 см. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках.

Метания

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Правила соревнований в метании. Метание набивного мяча.

Лыжная подготовка 14ч

Попеременный двухшажный ход. Подъём на склон «лесенкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км.

Подвижные игры 18ч.

Подвижные игры на развитие скоростных способностей: «Пустое место», «Белые медведи», «Волк во рву», «Прыжки по полосам». Эстафеты.

Подвижные игры на основе баскетбола 20ч.

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движение шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Подвижные игры на развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди.

Ведение с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика 22 ч.

Акробатика. Строевые упражнения

Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и перегруппировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.

Висы. Строевые упражнения 4 ч.

Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре гимнастической скамейке.

Опорный прыжок. Лазания, упражнения в равновесии 4 ч.

Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 метр). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие координационных способностей.

Кроссовая подготовка 6ч.

Бег 4,5 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 70 , ходьба 100), (бег – 80 м. ходьба - 90), (бег – 100 м. ходьба - 70) , преодоление препятствий. Подвижные игры на развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

Кросс 1 км.

Легкая атлетика 11 ч.

Ходьба и бег 2 ч.

Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимально высокой скоростью на 60 м. Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

Бег на результат 30, 60 м.

Прыжки 2 ч.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Метание 3 ч.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча вперед вверх, на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Календарно-тематический планирование

Основные виды учебной деятельности учащихся

Бег, ходьба, прыжки, метание (легкоатлетические упражнения)

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.

Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Гимнастика с элементами акробатики

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Подвижные игры

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Лёгкая атлетика-11ч			
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра Инструктаж по ТБ.	1		
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м. Игра «Белые медведи».	1		
3.	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1		
4.	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1		
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди».	1		
6.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди».	1		
8.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		
9.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1		
10.	Метание малого мяча с места на дальность Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в городе	1		
11.	Метание малого мяча с места на дальность Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в городе	1		

	Подвижные игры-18ч			
12.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		
13.	ОРУ. Игры «пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
14.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		
15.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		
16.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		
17.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		
18.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		
19.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
20.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
21.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
22.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
23.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
24.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1		
25.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
26.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
27.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		

28.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
29.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1		
	Подвижные игры на основе баскетбола-20ч			
30.	Ловля и передача мяча в движении.Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1		
31.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1		
32.	Ведение на месте в движении. Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1		
33.	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
34.	Ведение в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
35.	Ведение в движении шагом, бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
36.	Ловля и передача в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
37.	Ведение на месте в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
38.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
39.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»..	1		
40.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
41.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1		
42.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1		
43.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1		

44.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
45.	Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол.	1		
46.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	1		
47.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1		
48.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
49.	Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол.	1		
	Лыжная подготовка-14ч			
50.	ТБ и правила поведения на занятиях	1		
51.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1км	1		
52.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1км	1		
53.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1км	1		
54.	Подъём «лесенкой». Дистанция 1км	1		
55.	Подъём «лесенкой». Дистанция 1км	1		
56.	Подъём «лесенкой». Дистанция 1км	1		
57.	Торможение «плугом». Дистанция 1км	1		
58.	Торможение «плугом». Дистанция 1км	1		
59.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1		
60.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1		
61.	Закрепление горнолыжной техники	1		
62.	Закрепление горнолыжной техники	1		
63.	Прохождение дистанции 2км	1		
	Гимнастика-22ч			

64.	Строевые упражнения. Перекаты и перегруппировка. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ.	1		
65.	Строевые упражнения. Перекаты и перегруппировка. Игра «Что изменилось?».	1		
66.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».	1		
67.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост. Игра «Что изменилось?».	1		
68.	Строевые упражнения. Перекаты и перегруппировка. Игра «Что изменилось?».	1		
69.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».	1		
70.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост. Игра «Что изменилось?».	1		
71.	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
72.	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1		
73.	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1		
74.	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа.	1		
75.	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1		
76.	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1		
77.	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа.	1		
78.	Строевые упражнения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 метр). Игра «Посадка картофеля».	1		
79.	Строевые упражнения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 метр). Игра «Посадка картофеля».	1		
80.	Строевые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной	1		

	скамейке. Игра «Посадка картофеля».			
81.	Строевые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра «Посадка картофеля».	1		
82.	Строевые упражнения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 метр). Игра «Посадка картофеля».	1		
83.	Строевые упражнения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 метр). Игра «Посадка картофеля».	1		
84.	Строевые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1		
85.	Строевые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа. Игра «Посадка картофеля».	1		
	Кроссовая подготовка-6ч			
86.	Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег70 м. ходьба 100).Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ.	1		
87.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	1		
88.	Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег80 м. ходьба 90).Игра «Волк во рву».	1		
89.	Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».	1		
90.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	1		
91.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди»..	1		
	Лёгкая атлетика-11ч			
92.	Круговая эстафета. Бег 60 м. Игра «Белые медведи»	1		
93.	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1		
94.	Бег на результат 30, 60 м. Игра «Смена сторон».	1		
95.	Прыжок в длину с разбега, с места. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди».	1		

96.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки	1		
97.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки	1		
98.	Метание малого мяча с места на дальность .Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в городе».	1		
99.	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в городе».	1		
100	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в городе».	1		
101	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в городе».	1		
102	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в городе».	1		
	ИТОГО	102		