

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

**Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 27. 08. 2023 года**

**Утверждаю
Генеральный директор школы
_____Вяземская Е.К.**

**Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»
на 2023-2024 учебный год**

**Классы: 3 «А», 3 «Б», 3 «В»
Уровень образования: начальное образование
Количество часов в неделю: 2 часа
Срок реализации: 1 год
Преподаватель: Серговицкий С.В.**

Москва, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 29.07.2017 г.)
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 государственного образовательного стандарта начального общего образования» Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказа Министерства просвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в

федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный Приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 года № 254;

7. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
8. Положения СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) и 5 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
9. Основной образовательной программы начального общего образования ЧУ ОО «Петровская школа» (для классов ФГОС-2009)
10. Примерной программы по физической культуре: В. И. Лях – Физическая культура. 1-4 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 15-е изд. – М.: Просвещение, 2018

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие всестороннему гармоничному развитию личности;
- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять:

- физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
- внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

В соответствии с учебным планом ЧУ ОО Петровская школа на изучение учебного предмета «физическая культура» в 3 классе отводится 2 часа в неделю. В течение учебного года этот курс изучается в количестве **68 часов**.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеванию гриппом, ОРВИ и других инфекционных мероприятий образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронных дневников, социальных сетей и других форм.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате освоения содержания учебного предмета "Физическая культура" обучающиеся

Научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание учебного предмета и тематическое планирование

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие 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, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; 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 вперёд 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 вперёд.

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; высокой 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: набивного 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола

Тематическое планирование. 3 класс

№ раздела	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	13
4	Подвижные и спортивные игры	15

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание
1 Четверть Легкая атлетика (12 часов)			
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках	1	КОРУ № 1.

	физической культуры.		Правила построения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
2	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа.
3	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
4	Прыжки и их разновидности.	1	КОРУ № 1 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
5	Прыжки и их разновидности.	1	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.
6	Прыжки и их разновидности.	1	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.

7	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
8	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 12 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
9	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
10	Метание набивного мяча	1	КОРУ № 2 Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» Подвижная игра «Вышибалы».
11	Метание набивного мяча	1	КОРУ № 2 Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» Подвижная игра «Два капитана».
12	Метание набивного мяча	1	КОРУ № 2 Броски набивного мяча способами «от груди»,

			«снизу» и «из-за головы» Подвижная игра «Два капитана».
Подвижные и спортивные игры – 4 часов (Футбол)			
13	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».
14	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.
15	Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча. Место игрока на поле.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».
16	Удар по неподвижному мячу.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Перемена мест».
2 Четверть. Гимнастика (с основами акробатики)-16 часов			
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево. Подвижная игра «10 Передач».
18	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «10 Передач».
19	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в

			группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Пятнашки»
20	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Море волнуется».
21	Акробатические комбинации, строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Море волнуется». Подвижная игра «10 Передач».
22	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	КОРУ № 3 Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
23	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	КОРУ № 3 Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Вышибалы».
24	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	КОРУ № 3 Перешагивание через мячи. Стойка на носках, на

			одной ногой на гимнастической скамейке Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».
25	Упражнения в висах и упорах. Строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы».
26	Упражнения в висах и упорах. Строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Два мороза».
27	Упражнения в висах и упорах. Строевые упражнения.	1	КОРУ № 3 Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Два капитана».
28	Лазанье по наклонной скамейке.	1	КОРУ № 3 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Вышибалы».
29	Лазанье по наклонной скамейке.	1	КОРУ № 3 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
30	Лазанье по наклонной скамейке	1	КОРУ № 3

			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Вышибалы».
31	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	1	КОРУ № 3 Ходьба по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра Подвижная игра «10 Передач».
32	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	1	КОРУ № 3 Ходьба по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «День ночь».
3 Четверть. Подвижные игры на основе баскетбола-13 ч			
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Подвижная игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
34	Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра» Бросай – поймай».	1	Ловля мяча на месте. ОРУ. Подвижная игра» Бросай – поймай». Подвижная игра «Запрещенное движение».
35	Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра» «Мяч соседу».	1	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай». Подвижная игра «Мяч соседу».
36	Бросок мяча снизу на месте Подвижная игра «Удочка».	1	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай». Подвижная игра «Удочка».
37	Ведение мяча с изменением направления.	1	Ведение мяча с изменением направления, бег с изменением скорости и направления. .Подвижная игра «Овладей мячом».

38	Ведение мяча с изменением направления.	1	Ведение мяча с изменением направления, бег с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Салки с ведением мяча»
39	Ведение мяча с изменением направления.	1	Ведение мяча с изменением направления, бег с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Мяч ловцу»
40	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
41	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра	1	Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
42	Эстафеты с мячами.	1	Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
43	Эстафеты с мячами.	1	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч ловцу».
44	Эстафеты с мячами.	1	Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч ловцу».
45	Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч ловцу».

Спортивные игры – 6 часов (Футбол)			
46	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».
47	Место игрока на поле, остановка мяча.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой.
48	Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча. Место игрока на поле.	1	КОРУ «Школа мяча». Техника остановки мяча ногой. Подвижная игра «Передача мяча сидя на скамейке».
49	Удар по неподвижному мячу.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Подвижная игра «Перемена мест».
50	Ведение мяча. Командные действия в футболе.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Учебная игра. Подвижная игра «Перемена мест».
51	Ведение мяча. Командные действия в футболе.	1	КОРУ с малыми мячами. Эстафета с мячом. Учебная игра. Подвижная игра «Перемена мест».
4 Четверть. Лёгкая атлетика 12 часов			
52	Инструктаж по технике безопасности.	1	КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «Два мороза».
53	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «10 Передач».
54	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра

			«10 Передач».
55	Челночный бег 3×10 м.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «10 Передач».
56	Челночный бег 4×9 м.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением направления и темпа. Подвижная игра «10 Передач».
57	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
58	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вышибалы».
59	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини-баскетбол».
60	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Мини-баскетбол».
61	Ходьба и бег.	1	КОРУ № 1. Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы,

			бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини-баскетбол».
62	Прыжок в длину с места.	1	КОРУ № 1 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.
63	Прыжок в длину с места на результат.	1	КОРУ № 1 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места
Подвижные игры 5 ч			
64	Подвижные игры	1	КОРУ № 3 Подвижная игры «Рыбаки и рыбки» «Два капитана»
65	Подвижные игры	1	КОРУ № 3 Эстафеты. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Два мороза».
66	Подвижные игры	1	КОРУ № 3 Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».
67	Подвижные игры	1	КОРУ № 3 Подвижная игры «День и ночь» «Два капитана»
68	Подвижные игры	1	КОРУ № 3 Подвижная игры «Хитрая лиса» «Два капитана»