**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌**

**‌****Отдел образования администрации Целинского района‌**​

**МБОУ Кировская СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО гуманитарного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заикина С.Н.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зияева Ф.Ж  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дерлыш С.Н  Приказ №99  от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

​**п.Вороново‌** **2023г‌**​

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 3 класса составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и программы курса физической культуры для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Программа рассчитана на 3ч в неделю (102ч). Согласно календарному графику школы, программа будет выполнена за 100ч., за счёт уплотнения раздела « Легкая атлетика».

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

1. Учебник В. И. Лях Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014.
2. В. И. Лях Рабочие программы 1-4 класс. – М.:Просвещение,2013.
3. Методическое пособие для учителя И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова Физическая культура 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2012. – 200с.

**Цель:**

* 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.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции 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 выявлении 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.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

***Личностные результаты:***

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

* планирование занятий физическими упражнениями
* режим дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержкам
* сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
* При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

1. **Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы организации учебных занятий** |
| **Раздел «Знания о физической культуре» (в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека» 2. «Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека» 3. «Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря». | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.    Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Из истории физической культуры» ( в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «История развития физической культуры и первых соревновании». 2. «Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью». | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Физические упражнения» ( в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств». 2. «Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия». 3. «Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств». 4. «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений». | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Двигательная деятельность. |
| **Раздел «Способы физкультурной деятельности» (в течении уроков)** | | |
| **Темы:**   1. «Режим дня и его планирование». 2. «Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения» 3. «Физкультминутки, правила их составления и выполнения». 4. «Закаливание и правила проведения закаливающих процедур». 5. «Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств». | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.    **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью» (в течении уроков).** | | |
| **Темы:**   1. «Измерение показателей физического развития». 2. «Измерение показателей развития физических качеств». 3. «Измерение частоты сердечных сокращений». | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| **Раздел «Самостоятельные игры и развлечения» ( в течении уроков).** | | |
| **Темы:**   1. «Игры и развлечения в зимнее время года». 2. «Игры и развлечения в летнее время года». 3. «Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры». | **Обращаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Двигательная деятельность**.** |
| **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (22 часа).** | | |
| **Темы:**   1. «Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд». | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ». | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| 1. «Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост». 2. «Акробатические комбинации».   Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.   1. «Гимнастические упражнения прикладного характера».   Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости.  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| **Лёгкая атлетика (17 часов).** | | |
| **Темы:**   1. «Беговые упражнения: свысоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением» 2. «Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой»*.* 3. «Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами». 4. «Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность». | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  |
| **Раздел «Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка» (61 час).** | | |
| **Темы:**   1. «Подвижные игры». 2. «Спортивные игры» 3. «Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Двигательная деятельность. |
| **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |

# 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** |  | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |  |
| план | факт |
| 1 | Вводный урок. Правила техники безопасности. |  | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое ме­сто». |  | 1 | 05.09 |  |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». |  | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». |  | 1 | 08.09 |  |
| 5-  6 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». |  | 2 | 12.09-14.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». |  | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». |  | 1 | 19.09 |  |
| 9-  10 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки» |  | 2 | 21.09-22.09 |  |
| 11-  12 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». |  | 2 | 26.09-28.09 |  |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». |  | 1 | 29.09 |  |
| 14 | ТБ при кроссе. Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега ***(бег*** *- 70м, ходьба - 100 м).* |  | 1 | 03.10 |  |
| 15 | Равномерный бег *(5 мин).*  Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба - 100м)* |  | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег* - *70 м, ходьба - 100 м).* |  | 1 | 06.10 |  |
| 17 | Равномерный бег *(7мин).* .Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба - 100 м).* |  | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Равномерный бег *(8 мин).*Чередование ходьбы и бега ***(бег*** - *70 м, ходьба* – *100 м).* |  | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Равномерный бег *(9 мин).*  Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих» |  | 1 | 13.10 |  |
| 20 | ТБ при кроссе. Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега ***(бег*** *- 70м, ходьба - 100 м).* |  | 1 | 17.10 |  |
| 21-22 | Равномерный бег *(5 мин).*  . Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба - 100м) .* |  | 2 | 19.10-20.10 |  |
| 23-24 | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег* - *70 м, ходьба - 100 м).* |  | 2 | 24.10-26.10 |  |
| 25 | Равномерный бег *(7мин).* .Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба - 100 м).* |  | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Равномерный бег *(8 мин).*  Чередование ходьбы и бега ***(бег*** - *70 м, ходьба* – *100 м).* |  | 1 | 07.11 |  |
| 27 | Равномерный бег *(9 мин).*  Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих» |  | 1 | 09.11 |  |
| 28 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». |  | 1 | 10.11 |  |
| 2 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». |  | 1 | 14.11 |  |
| 30-3 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». |  | 2 | 16.11-17.11 |  |
| 32 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». |  | 1 | 21.11 |  |
| 33 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». |  | 1 | 23.11 |  |
| 34 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». |  | 1 | 24.11 |  |
| 35-36 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». |  | 2 | 28.11-30.11 |  |
| 37 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». |  | 1 | 01.12 |  |
| 38-39 | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м) Лазание по гимнастич. скамейке. Игра «Посадка картофеля». |  | 2 | 05.12-07.12 |  |
| 40-41 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по гимнастической скамейке 3 способами. Игра «Не ошибись!». |  | 2 | 08.12-12.12 |  |
| 42-43 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях. в упор присев, соскок со взмахом рук. Игра « Резиночка» |  | 2 | 14.12-15.12 |  |
| 44-45 | Опорный прыжок на горку матов, на гимнастический козел. Вскок в упор присев на коленях, в упор присев, соскок со взмахом рук. Игра «Резиночка», «Аисты» |  | 2 | 19.12-21.12 |  |
| 46-47 | Лазанье по канату в три приема |  | 2 | 22.12-26.12 |  |
| 48-49 | Прыжки в скакалку в тройках |  | 2 | 09.01-11.01 |  |
| 50 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. |  | 1 | 12.01 |  |
| 51 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. |  | 1 | 16.01 |  |
| 52-53 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |  | 2 | 18.01-19.01 |  |
| 54 | Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. |  | 1 | 23.01 |  |
| 55-56 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. |  | 2 | 25.01-26.01 |  |
| 57-58 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. |  | 2 | 30.01-01.02 |  |
| 59-60-61 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |  | 3 | 02.02- 06.02-08.02 |  |
| 62 | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  | 1 | 09.02 |  |
| 63-64-65 | Т/Б. Подвижная игра «Перестрелка» |  | 3 | 13.02- 15.02- 16.02 |  |
| 66-67 | Эстафеты с мячом. |  | 2 | 20.02-22.02 |  |
| 68-69-70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой в движении шагом.  Игра « Гонка мячей по кругу» |  | 3 | 27.02-01.03-02.03 |  |
| 71-72-73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Подвижная цель». |  | 3 | 06.03-09.03- 13.03 |  |
| 74. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». |  | 1 | 15.03 |  |
| 75-76 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 2 | 16.03-20.03 |  |
| 77-78 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 2 | 22.03-23.03 |  |
| 79-80 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». |  | 2 | 03.04-05.04 |  |
| 81-82-83 | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч — ловцу». |  | 3 | 06.04-10.04- 12.04 |  |
| 84-85 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». |  | 2 | 13.04-17.04 |  |
| 86-87 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу» |  | 2 | 19.04-20.04 |  |
| 88-89 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  | 2 | 24.04-26.04 |  |
| 90-91 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». |  | 2 | 27.04-03.05 |  |
| 92 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. |  | 1 | 04.05 |  |
| 93 | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. |  | 1 | 10.05 |  |
| 94 | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. |  | 1 | 11.05 |  |
| 95 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. |  | 1 | 15.05 |  |
| 96 | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. |  | 1 | 17.05 |  |
| 97 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». |  | 1 | 18.05 |  |
| 98 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». |  | 1 | 22.05 |  |
| 99 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». |  | 1 | 24.05 |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». |  | 1 | 25.05 |  |