

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа с. Брут"
Правобережного района Республики Северная Осетия – Алания

РАССМОТРЕНО

зам. директора по УВР

 Ривоненко Н.У.
31 августа 2023 г.



Тибилова Ж.Ш..

№ 74 от «04» 09 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

учитель: Ривоненко Т.Д.

с. Брут 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 -4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012.

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школ учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменения роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 класс. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. И правила их исполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами. И изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 класс. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значения напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятие *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*: название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г.

№ 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312

(ред. от 01.02.2012)

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Распоряжения правительства РФ от 24 ноября 2020

г. № 3081-р

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо МО и Н РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2020 -2025 гг. Распоряжение Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	дата проведения	
								по плану	по факту
1	Легкая атлетика (11 часов)								
	1-5	Ходьба и бег (5ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	05.09.23	
			Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	07.09.23	
			Комплексный					08.09.23	
			Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	12.09.23	
			Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1	14.09.23	

6-8	Прыжки (3ч)	Комплек- -ный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Ком- плекс 1	15.09.23		
		Комплек- -ный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Ком- плекс 1	19.09.23		
		Комплек- -ный	Прыжок в длину с разбега(с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Ком- плекс 1	21.09.23		
9-11	Метание (3ч).	Комплек- -ный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Ком- плекс 1	22.09.23		
		Комплек- -ный	Правила соревнований в метаниях				26.09.23		
		Комплек- -ный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Ком- плекс 1	28.09.23		
2	Кроссовая подготовка								
12-25	Бег по пересеченной местности (14ч)	Комплек- -ный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1	29.09.23		
		Комплек- -ный					03.10.23		

			-ный	«Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью						
			Комплекс-ный	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Гуси лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1	27.10.23		
			Учетный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Без учета времени, выполнить без остановки	Комплекс 1	07.11.23		
3	Гимнастика (18 часов)									
	26-31	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	09.11.23		
			Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	10.11.23		

		Комбини- рованный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине . ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	14.11.23	
		Комбини- рованный	группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине . ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей				16.11.23	

		Совершен- ствование	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Ком- плекс 2	17.11.23	
		Учетный			Оценка техники выполне ния комбина ции	Ком- плекс 2	21.11.23	
32-37	Висы. Строевые упражнения (6ч)	Комплек- с- ный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Ком- плекс 2	23.11.23	
		Комплек- с- ный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. П/игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Ком- плекс 2	24.11.23	

		Комплекс-ный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	Комплекс 2	28.11.23	
		Комплекс-ный	упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей				30.11.23	
		Совершенство-вание	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. П/и «Отгадай чей голосок» Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися	Текущий	Комплекс 2	01.12.23	
		Учетный					Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимания от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	Комплекс 2
38-43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2	07.12.23	

			Совершенство	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	08.12.23	
			Совершенство					12.12.23	
			Совершенство	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2	14.12	
			Комбинированный	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей				15.12.23	
			Комплексный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	19.12.23	
4	Подвижные игры (18 часов)								
	44-61	Подвижные игры (18ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3	21.12.23	
Совершенство								22.12.23	
Совершенство			ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	26.12.23		
Комплексный								28.12.23	

		Совершенствование	ОРУ с мячами. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	29.12.23	
		Совершенствование	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
		Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование			Текущий			
		Комплексный			Текущий			
		Совершенствование	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование			Текущий		Комплекс 3	
		Совершенствование	ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование						
		Совершенствование	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		

			Совершенствование			Текущий	Комплекс 3		
			Совершенствование	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		

			Совершенствование	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
--	--	--	-------------------	---	--	---------	------------	--	--

5	Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)								
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

62-85	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование			Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом . Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование			Текущий	Комплекс 3		
		Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
		Комплексный						

		Комплек- -ный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч -ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3		
		Комплек- -ный						
		Комплек- -ный						

		Комплек- -ный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3		
		Комплек- -ный						
		Совершен- - ствование	Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3		
		Совершен- - ствование	Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.					
		Комплек- -ный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком- плекс 3		

6	Кроссовая подготовка							
86-92	Бег по пересеченной местности (7ч)	Комплекс-ный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 4		

		Комплекс-ный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 4		
		Комплекс-ный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 4		
		Комплекс-ный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 4		
		Комплекс-ный	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 4		
		Комплекс-ный	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 4		

			Учетный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Без учета времени; выполнение без остановок и	Комплекс 4		
7	Легкая атлетика (10 часов)								
	93-96	Ходьба и бег(4ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью(60 м)	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный	Развитие скоростных способностей					
			Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	97-99	Прыжки (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4		
			Комплексный						
			Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	100-102	Метание (3ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на	Текущий	Комплекс 4		

			скоростно-силовых качеств	дальность и на заданное расстояние				
		Комплек- -ный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком- плекс 4		
		Комплек- -ный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком- плекс 4		