


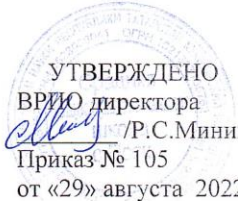


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Псякская средняя школа» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
 /Г.Г.Билалова/  
Протокол №1  
от «26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
 /Р.С.Минимуллина/  
«29 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Врио директора  
 /Р.С.Минимуллина/  
Приказ № 105  
от «29» августа 2022 г.



**Рабочая программа**  
по физической культуры в 3 классе  
Низамиева Ильдара Саяхиевича,  
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

## **Планируемые результаты освоения учебного материала**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

#### **Познавательные УУД**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без

#### **Коммуникативные УУД**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

### **Предметные результаты**

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся научатся:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающиеся получат возможность научиться:

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

## Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание учебного материала

№	Наименование разделов	Краткое содержание раздела
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

		<p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>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.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;</p>

		<p>челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>
5	Общеразвивающие упражнения	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;</p> <p>На материале лёгкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг)</p> <p>На материале лыжных гонок</p>

		<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>
--	--	--

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
	Легкоатлетические упражнения			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Подвижные игры «Пустое место». «Займи место».	02.09	02.09	
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Бег с изменением длины и частоты шагов. Понятия «Короткая дистанция», «Бег на скорость». Подвижные игры «Вызов номеров» «Хлопушки».	06.09		
3	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Бег коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры «Вызов номеров» «Ловушки».	07.09		
4	Равномерный бег. Игры «Двамороза», «Угадай и догони». Летние и зимние олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их становлении.	09.09		
5	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Обучение технике прыжков в длину с места. Подвижные игры «Прыгающие воробушки» «Скок-перескок»	13.09		
6	Равномерный бег. Эстафета «Смена сторон». Влияние бега на здоровье.	14.09		
7	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Бег по размеченным	16.09		

	участкам.Круговая эстафета.			
8	Прыжки в высоту с прямого разбега. Названия прыжкового инвентаря. Игры «Зайцы в огороде», «Скок-перескок».	20.09		
9	Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом. Преодоление естественных препятствий.	21.09		
10	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Прыжки в длину с разбега. Игра «Точный расчет»	23.09		
11	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Зайцы в огороде».	27.09		
12	Метание малого мяча на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	28.09		
13	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель».	30.09		
14	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы . Игра «Метко в цель».	04.10		
15	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).	05.10		
16	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. ТБ при занятиях спортивными и подвижными играми Передача и ловля мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	07.10		
17	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Ловля и передача мяча в движении в квадратах, кругах. Игра «Овладей мячом»	11.10		
18	Ведение мяча с изменением направления. Названия и правила игр. Игра «Быстро и точно»	12.10		
19	Ловля и передача мяча в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Овладей мячом»	14.10		
20	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч в корзину . Игра «Школа мяча». Мини баскетбол Измерение роста, веса, силы.	18.10		
21	Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.	19.10		
22	Броски по воротам (гандбол).Игра «Школа мяча»	21.10		
23	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. (гандбол). Игра «Овладей мячом»	25.10		
24	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Пас. Ведение мяча с изменением направления и скорости	26.10		

	(футбол)			
25	Прием и передача мяча. (волейбол) Игра «Мяч ловцу». Закаливание.	28.10		
26	Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	08.11		
27	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Признаки правильной ходьбы. Построение в две шеренги. Команды «Шире шаг», «Реже». Игра «Пройти бесшумно»	09.11		
28	Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Названия снарядов и гимнастических элементов. Игра «Пройти бесшумно».	11.11		
29	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Стойка на лопатках. Игра «Пройти бесшумно». Пища и питательные вещества.	15.11		
30	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. 2-3 кувырка вперед. Кувырок назад Игра «Прыгающие воробушки»	16.11		
31	«Мост» из положения лежа на спине». Кувырок назад и перекатом, стойка на лопатках. Игра «Змейка».	18.11		
32	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	22.11		
33	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	23.11		
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	25.11		
35	Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	26.11		
36	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Лазание по канату. Игра «Пройти бесшумно». Вода и питьевой режим.	30.11		
37	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Висы у упоры. Вис завесом. Игра «Точный расчет»	02.12		
38	Упражнения на низкой гимнастической перекладине:	06.12		



	висы, перемахи. Подтягивание в висе лежа. Преодоление полосы из пяти препятствий.			
39	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	07.12		
40	Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	09.12		
41	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.	13.12		
42	Ознакомление с лыжами. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Игра «Кто дальше»	14.12		
43	Скользкий шаг без палок и с палками. Требования к температурному режиму. Игра «Кто дальше»	16.12		
44	Скользкий шаг без палок и с палками. Игра «День и ночь». Первая помощь при обморожении. Прохождение дистанции 2000 м.	20.12		
45	Поворот на месте переступанием. Игра «Солнце», «Кто быстрее».	21.12		
46	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафета «Кто быстрее».	23.12		
47	Спуск в низкой стойке. Игра «Кто дальше» «Пройди через ворота»	27.12		
48	Подъём «Лесенкой». Игра «Кто дальше»	28.12		
49	Спуск под небольшой уклон. Эстафета «Пройди в ворота».	11.01		
50	Повороты переступанием. Бег на дистанцию 1000м. Игра «Солнце»	13.01		
51	Попеременный двухшажный шаг. Эстафета с поворотом	17.01		
52	Спуск в низкой и высокой стойке . Игра «Смелее с горки!»	18.01		
53	Попеременный двухшажный ход. Эстафета со спуском	20.01		
54	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки. Урок игра. Игры на лыжах Эстафета со спуском, слалом, «Пройди через ворота»	24.01		
55	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	25.01		
56	Попеременный двухшажный ход без палок. Особенности дыхания. Эстафета со спуском «Кто быстрее».	27.01		

57	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Кто быстрее»	31.01		
58	Повороты на месте переступанием. Игра «Солнышко»	01.02		
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Встречная эстафета»	03.02		
60	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов. Подъёмы и спуски. Игра «Кто дальше» «Слалом»	04.02		
61	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше»	08.02		
62	Спуск в высокой стойке Игра «Встречная эстафета»	10.02		
63	Скольльзящий шаг с палками Игра «Встречная эстафета»	11.02		
64	Спуски и подъемы. Игра «Встречная эстафета»	15.02		
65	Скольльзящий шаг с палками Игра «Встречная эстафета»	17.02		
66	Повороты на месте переступанием. Игра «Солнце»	18.02		
67	Спуски в высокой и низкой стойке. Эстафета со спуском	22.02		
68	Игры на лыжах. «Смелее с горки, «Встречная эстафета»	24.02		
69	Передвижение на лыжах 2000 м. Игра «Солнышко»	25.02		
70	Спуски в высокой и низкой стойке Эстафета со спуском.	01.03		
71	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игры «Солнышко», «У кого лучше», «Ветер».	03.03		
72	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Кувырки вперед и назад. Игра «Пройти бесшумно».	04.03		
73	Прыжки со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	08.03		
74	Лазание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Вызов номеров».	10.03		
75	Висы и упоры. Вис на гимнастической стенке. Игра «Бой петухов».	11.03		
76	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Зайцы в огороде».	15.03		
77	Шаги галопа и польки в парах. Преодоление полосы препятствий из пяти препятствий.	17.03		
78	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Техника броска в цель. Игра «Мяч ловцу».	18.03		
79	Броски мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки».	22.03		
80	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	24.03		
81	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	25.03		
82	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными	05.04		

	способами.Ловля и передача мяча в кругу. «Мяч водящему».			
83	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч в корзину»	07.04		
84	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	08.04		
85	Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча. Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.Подвижная игра «Попади в обруч».	12.04		
86	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	14.04		
87	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.Ловля и передача мяча в парах. Игра «Бросай - поймай»	15.04		
88	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Урок игра Игра «Пустое место».	19.04		
89	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафета «Круговая эстафета».	21.04		
90	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Равномерный бег. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.	22.04		
91	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву». Сдача контрольного норматива бег на 60 метров.	26.04		
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Сдача контрольного норматива: прыжки в высоту. Игра на внимание «Вызов номеров».	28.04		
93	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели(1.5х1.5м). Игра «Метко в цель».	29.04		
94	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками от груди .	03.05		
95	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	05.05		
96	Подводящие упражнения: вхождение в воду. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	06.05		
97	Названия плавательных упражнений,способов	10.05		

	плавания и предметов для обучения. Игра “Кто дальше бросит”			
98	Итоговая работа.	12.05		
99	Передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног влияние плавания на состояние здоровья. Подвижная игра «Метко в цель».	13.05		
100	Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. Имитационные движения приемов плавания.	17.05		
101	Поведение в экстремальной ситуации на воде. Имитационные движения приемов плавания на суше. Игра “Перестрелка”.	19.05		
102	Повторение. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	20.05		
103	Эстафета. преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;	24.05		
104	Итоговая работа.	26.05		
105	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.	27.05		

Прошнуровано,

пронумеровано

и

скреплено печатью 11

Одинадцать листов

ВРИО-директора школы:

Минимуллина Р.С.