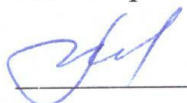


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Чечкабская средняя общеобразовательная школа Буинского района  
Республики Татарстан»

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УР

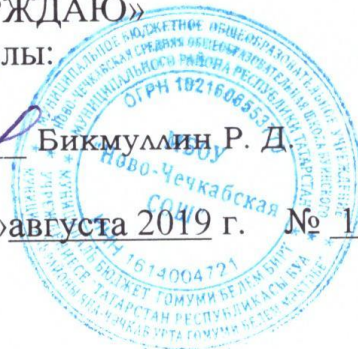
 Халитова Г.Н.

« 29 » августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы:

 Бикмуллин Р. Д.

Приказ от «29» августа 2019 г. № 126



Рабочая программа  
по физической культуре  
3 класс  
на 2019 -2020 учебный год

Учитель: Садырткинов Р.Х.  
Квалификационная категория: первая

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Руководитель ШМО:   
Султанова А.М.

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.

1. Рабочая программа 3 класса по физической культуре составлена на основе :

- Федерального Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);

- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 05.03.2004 года №1089) (с действующими изменениями); Приказ МОиН РТ от 09.07.2012 г. № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;

- Учебного плана МБОУ « Ново-Чечкабская СОШ» Буинского муниципального района Республики Татарстан на 2019-2020 учебный год.

- Примерных программ по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), изменений № 164 от 3 июня 2008г.. письма МОиН РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

2. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 3 классе

102 часов в год, с учетом 3 часа в неделю программа составлена на 1 год.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**3. Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

**4. Цель и задачи физического воспитания учащихся 3 класса направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  
на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**5. Формы подведения итогов:**

1. Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (бег-30м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сентябрь - май).

**Содержание**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		5 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Волейбол	10
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Лыжная подготовка	21
1.5	Баскетбол	9
1.7	Плавание	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Бадминтон	6
2.2	Лыжная подготовка	3
2.3	Занятия на коньках	3
2.4	Легкая атлетика	3
2.5	Баскетбол	3
2.6	Волейбол	7
	Итого	102

**Учебно – тематическое планирование в 3 классе.**

№ ур.	Наименование разделы программы, с указанием кол-ва часов.	Содержание		Дата проведения	
				план	Факт
1	Вводный Лёгкая атлетика.	1.Краткий рассказ о предмете «Физическая культура». Познакомить с простейшим комплексом ОРУ. Правила безопасности на уроках. Вводный инструктаж. Правила поведения на спортплощадке и в спортзале. Значения занятий физкультурой. Физкультминутка. 2. Строевые упражнения на месте. Повторить построение в шеренгу и	Бег – 300 м. Повторить правила поведения в спортзале и на спортплощадке.	2.09.	

		колонну по одному. 3. Медленный бег - 300 м. 4. Повторить комплекс ОРУ – типа зарядки. 5. Подвижные игры – «Салки».			
2	Лёгкая атлетика - 1	1. Повторить требования правил поведения на уроках. 2. Повторить навыки построения в шеренгу и колонну по одному. 3. Медленный бег - 300 м. 4. Повторить комплекс ОРУ – типа зарядки. 5. Бег 30 м. с произвольного старта. 6. Повторение – метание м / м. на дальность с 4-5. бросковых шагов . 7. Подвижные игры – «Салки».	Повторить комплекс ОРУ – типа зарядки.	4.09	
3	Лёгкая атлетика - 2	Строевые упражнения на месте. ОРУ – типа зарядки. 1. Бег - 300 м. 2. Бег 30 м. с произвольного старта. 3. Повторение – метание м /м. на дальность с 4-5 бросковых шагов. 4. Подвижная игра – « Салки в парах »	ОРУ – типа зарядки. Бег - 300 м. Повторить технику метания м /м на дальность с 4-5 бросковых шагов.	5.09.	
4	Лёгкая атлетика - 3	Строевые упражнения на месте. ОРУ – типа зарядки. 1. Бег - 500 м. 2. Бег 30 м. с произвольного старта. 3. Совершенствование – метание м /м. на дальность с 4-5 бросковых шагов. 4. Подвижная игра – « Салки в парах »	ОРУ – типа зарядки. Бег - 300 м.	9.09.	
5	Лёгкая атлетика - 4	1. Бег 30 м. с произвольного старта. 2. Совершенствование – бег 1000 м. 3. Повторение – прыжок в длину с места. 4. Подвижная игра «Пустое место».	ОРУ – типа зарядки. Бег - 300 м.	11.09.	
6.	Лёгкая атлетика - 5	1. Бег 30 м. с произвольного старта. 2. Повторение – прыжок в длину с места. 3. Разучивание - прыжок в длину с 4-5 шагов разбега. 4. Подвижная игра «Пустое место».	Бег - 300 м.	12.09.	
7	Лёгкая атлетика - 6	1. Бег 30 м. с произвольного старта. 2. Повторение – прыжок в длину с места. 3. Повторение - прыжок в длину с 4-5 шагов разбега. 4. Подвижная игра «Пустое место».	Бег 30 м. с произвольного старта.	16.09	
8	Лёгкая атлетика - 7	1. Учет – бег 30 м. с произвольного старта. 2. Повторение – прыжок в длину с места. 3. Совершенствование - прыжок в длину с разбега. 4. Подвижная игра «Пустое место».	Бег - 300 м.	18.09	
9	Лёгкая атлетика - 8	1. Учет – прыжок в длину с места. 2. Повторение - прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание» (техника) 3. Подвижные игры – «Зайцы в огороде»	Бег - 300 м.	19.09	
10	Лёгкая атлетика - 9	1. Учет – подтягивание на перекладине. 2. Совершенствование – прыжок в длину с места. 3. Повторение - прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание» (техника) 4. Подвижные игры – «Зайцы в огороде»	Бег - 300 м.	23.09	
11	Лёгкая атлетика - 10	1. Совершенствование – равномерный бег 1000 м. 2. Совершенствование – метание мяча 150 гр. в вертикальную цель (2-2м.) с расстояния с 3-4 м. 3. Подвижные игры «Лисы и куры»	Бег - 300 м.	25.09	
12	Лёгкая атлетика - 11	1. Совершенствование – равномерный бег 1000 м. 2. Совершенствование – метание мяча (150 г.) в вертикальную цель (2-м.) с расстояния с 3-4 м. 3. Подвижные игры «Лисы и куры»	Бег - 300 м.	26.09.	
13	Лёгкая атлетика - 12	1. Совершенствование – равномерный бег 1000 м. 2. Совершенствование – метание мяча (150 г.) в вертикальную цель (2-2м.) с расстояния до 10 м. 3. Подвижные игры «Зайцы в	Бег - 300 м.	30.09	

		огороде»			
14	Волейбол - 1	Правила поведения в спортзале. О.Р.У. с волейбольным мячом. 1.Повторение. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег . 2. Повторение – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте. 3 Двухсторонняя учебная игра в пионербол.	Повторить стойки игрока. Бег - 300 м.	2.10	
15	Волейбол - 2	О.Р.У. с волейбольным мячом.1.Закрепление. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. 2. Закрепление – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол.	Повторить стойки игрока и передвижения.	3.10	
16	Волейбол - 3	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча над собой после передвижения вперед. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Повторить бросок и ловля мяча над собой после передвижения вперед.	7.10	
17	Волейбол - 4	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками после передвижения назад. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Повторить бросок и ловля мяча над собой после передвижения назад.	9.10	
18	Волейбол - 5	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой после передвижения . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Повторить бросок и ловля мяча над собой после передвижения .	10.10	
19	Волейбол - 6	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте и после передвижения вперед . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Челночный бег 3-3м.	14.10	
20	Волейбол - 7	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте и после передвижения назад . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Челночный бег 3-3м.	16.10	
21	Волейбол - 8	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег . 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте и после передвижения назад . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Челночный бег 3-3м.	17.10	
22	Волейбол - 9	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте и после передвижения влево . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	21.10	
23	Волейбол - 10	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2.	Ходьба 1-2км.	23.10	



		Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте и после передвижения влево . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.			
24	Волейбол - 11	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте и после передвижения влево вправо .3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	24.10	
25	Волейбол - 12	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками над собой на месте и после передвижения влево вправо . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	28.10	
26	Волейбол - 13	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками через сетку на месте . 3 . Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	30.10	
27	Волейбол - 14	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. Челночный бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками через сетку на месте . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	7.11	
28	Волейбол - 15	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками через сетку после передвижения вперед . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	11.11	
29	Волейбол - 16	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками через сетку после передвижения вперед . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	13.11	
30	Волейбол - 17	О.Р.У. с волейбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег. 2. Совершенствование – бросок и ловля мяча сверху двумя руками через сетку после передвижения влево (вправо) . 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	14.11	
31	Бадминтон - 1	1. Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона. Правила игры. 2. Изучение способов хвата ракетки. 3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. 4. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 5. Изучение жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 6. О.Ф.П. (Челночный бег, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, подъем туловища)	Ходьба 1-2км.	18.11	
32	Бадминтон - 2	1. Закрепление техники хвата ракетки. 2. Закрепление основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. 3. Закрепление техники	Ходьба 1-2км.	20.11	

		передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 4. Закрепление техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 5. О.Ф.П.			
33	Бадминтон - 3	1. Совершенствование основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. 2. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 3. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 4. Изучение техники передачи волана в парах. 5. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	21.11	
34	Бадминтон - 4	1. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 2. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 4. Закрепление техники передачи волана в парах. 5. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	25.11	
35	Бадминтон - 5	1. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 2. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 3. Совершенствование техники передачи волана в парах через сетку. 4. Двухсторонняя учебная игра в парах. 5. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	27.11	
36	Бадминтон - 6	1. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 2. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 3. Совершенствование техники передачи волана в парах через сетку. 4. Двухсторонняя учебная игра в парах. 5. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	28.11	
37	Баскетбол - 1	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Разучивание. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой. 3. Разучивание – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 4. Повторение – бросок двумя руками от груди с места. 5. Игра «Мяч по кругу» 6. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	2.12	
38	Баскетбол - 2	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Закрепление. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой. 3. Закрепление – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 4. Повторение – бросок двумя руками от груди с места. 5. Игра «Мяч по кругу» 6. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	4.12	
39	Баскетбол - 3	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 5. Игра «Мяч по кругу» 6. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	5.12	
40	Баскетбол - 4	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 5. Игра «Мяч по кругу» 6. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	9.12	

41	Баскетбол - 5	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1.Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2.Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 5. Игра « Мяч по кругу» 6.О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	11.12	
42	Баскетбол - 6	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча. 2.Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6. О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	12.12	
43	Баскетбол - 7	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча. 2.Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6.О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	16.12	
44	Баскетбол - 8	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча. 2.Совершенствование – ведение мяча в средней стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6.О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	18.12	
45	Баскетбол - 9	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Разучивание - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6.О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	19.12	
46	Баскетбол - 10	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча. 2.Совершенствование – ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6.О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	23.12	
47	Баскетбол - 11	О.Р.У. с баскетбольным мячом. 1. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча. 2.Совершенствование – ведение мяча в низкой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 3. Совершенствование – ловля и передача мяча	Ходьба 1-2км.	25.12	

		двумя руками от груди на месте . 4. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6.О.Ф.П.			
48	Баскетбол - 12	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Разучивание - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте . 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6.О.Ф.П.	Ходьба 1-2км.	26.12.	
49	Лыжная подготовка - 1	1. Теория. Организация уроков по лыжной подготовке. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Значение занятий. Температурный режим. Оказание помощи при обморожениях. Лыжный инвентарь. Применение лыжных мазей. 2. Передвижение на лыжах до 500 м.	Приготовление одежды и лыжного инвентаря для занятий по лыжной подготовке. Повторить правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах до 1000 м.	13.01	
50	Лыжная подготовка - 2	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Повторение – передвижение ступающим шагом с двумя палками. 2.Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Повторить передвижение ступающим шагом с двумя палками.	15.01	
51	Лыжная подготовка - 3	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение ступающим шагом с двумя палками. 2.Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Повторить строевые упражнения,передвижение на лыжах до 1000 м.	16.01	
52	Лыжная подготовка - 4	Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение ступающим шагом. 2. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Повторить строевые упражнения,передвижение на лыжах до 1000 м.	20.01	
53	Лыжная подготовка - 5	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1.Повторение – передвижение скользящим шагом с палками. 2.Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Повороты переступанием на месте, передвижение на лыжах до 1000 м.	22.01	
54	Лыжная подготовка - 6	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Повторение – передвижение скользящим шагом. 2.Прохождение в медленном темпе до 2000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	23.01	
55	Лыжная подготовка - 7	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2.Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	27.01	
56	Лыжная подготовка - 8	Повороты переступанием.1. Повторение – спуск с небольшого уклона. 2. Повторение - подъем на склон ступающим шагом и спуск небольших склонов. 3.Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	29.01	
57	Лыжная подготовка - 9	Повороты переступанием на месте. 1. Повторение – спуск с небольшого уклона. 2. Повторение - подъем на склон ступающим шагом. 3.Прохождение в медленном темпе до	Передвижение на лыжах до 1000 м.	30.01	

		1000 м.			
58	<u>Лыжная подготовка</u> <u>- 10</u>	Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – спуск с небольшого уклона. 2. Совершенствование - подъем на склон ступающим шагом. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	3.02	
59	<u>Лыжная подготовка</u> <u>- 11</u>	Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – спуск с небольшого уклона. 2. Совершенствование - подъем на склон ступающим шагом. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	5.02	
60	<u>Лыжная подготовка</u> <u>- 12</u>	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1 Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Прохождение в медленном темпе до 1500 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	6.02	
61	<u>Лыжная подготовка</u> <u>- 13</u>	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Прохождение в медленном темпе до 1500 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	10.02	
62	<u>Лыжная подготовка</u> <u>- 14</u>	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Прохождение в медленном темпе до 2000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	12.02	
63	<u>Лыжная подготовка</u> <u>- 15</u>	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Прохождение в медленном темпе до 2000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	13.02	
64	Лыжная подготовка - 16	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Прохождение в медленном темпе до 2500 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	17.02	
65	Лыжная подготовка - 17	Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – спуск с небольшого уклона. 2. Совершенствование - подъем на склон ступающим шагом. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	19.02	
66	Лыжная подготовка - 18	Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – спуск с небольшого уклона. 2. Совершенствование - подъем на склон ступающим шагом. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	20.02	
67	Лыжная подготовка 19	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Разучивание – попеременный 2/ш ход. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	24.02	
68	Лыжная подготовка - 20	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Закрепление – попеременный 2/ш ход. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	26.02	
69	Лыжная подготовка - 21	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Совершенствование – попеременный 2/ш ход. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	27.02	
70	Лыжная подготовка	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте.	Передвижение на лыжах	2.03	

	22	1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Разучивание – попеременный 2/ш ход. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	до 1000 м.		
71	Лыжная подготовка 23	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Повторение – одновременный 2/ш ход. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	4.03	
72	Лыжная подготовка 24	Строевые упражнения. Повороты переступанием на месте. 1. Совершенствование – передвижение скользящим шагом. 2. Совершенствование – попеременный 2/ш ход. 3. Прохождение в медленном темпе до 1000 м.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	5.03	
73	Занятия на коньках - 1	1.Инструктаж. Правила поведения на катке. Предупреждение травматизма на занятиях. 2. Обучение катанию на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом».	Передвижение на лыжах до 1000 м.	9.03	
74	Занятия на коньках - 2	Повторение катания на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2.Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом». 4. Обучение. Повороты на коньках на месте и в движении.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	11.03	
75	Занятия на коньках - 3	Совершенствование катания на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом». 4. Повороты на коньках на месте и в движении. 5. Упражнения для совершенствования катания на коньках.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	12.03	
76	Гимнастика - 1	Названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Перестроение из одной в две и шеренги. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. Признаки правильного бега. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1.Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. Разучивание – кувырок вперед. 2 .О.Ф.П. (Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гим. скамейке, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине) 3.Подвижные игры. «Салки»	Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Комплекс ОРУ утренней физзарядки	16.03	
77	Гимнастика - 2	Перестроение из одной в две и шеренги. Признаки правильной осанки. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с гимнастическими палками. Значение напряжения и расслабления мышц. 1.Акробатика. Группировка. Повторение – кувырок вперед. Разучивание – кувырок в сторону. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Салки»	Упражнения на осанку на месте и в движении. Комплекс ОРУ утренней физзарядки	18.03	

78	Гимнастика - 3	Личная гигиена, режим дня и закаливание. Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1.Акробатика. Группировка. Совершенствование – кувырок вперед. Повторение – кувырок в сторону. Повторение – стойка на лопатках согнув ноги. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Салки в парах»	Упражнения на осанку на месте и в движении. Комплекс ОРУ утренней физзарядки	19.03	
79	Гимнастика - 4	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1.Акробатика. Группировка. Совершенствование – кувырок вперед. Совершенствование – кувырок в сторону. Повторение – стойка на лопатках согнув ноги. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Салки в парах»	О.Ф.П. (Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гим. скамейке, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине)	6.04	
80	Гимнастика - 5	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1.Акробатика. Группировка. Совершенствование – кувырок вперед. Совершенствование – кувырок в сторону. Совершенствование – стойка на лопатках согнув ноги. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Зайцы в огороде»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	8.04	
81	Гимнастика - 6	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1.Акробатика. Группировка. Совершенствование – кувырок вперед. Совершенствование – кувырок в сторону. Разучивание – из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Зайцы в огороде»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	9.04	
82	Гимнастика - 7	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с обручами. 1.Низкое бревно. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба. Повороты. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Салки в парах»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	13.04	
83	Гимнастика - 8	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с обручами. 1.Низкое бревно. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба. Повороты. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Салки в парах»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	15.04	
84	Гимнастика - 9	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с скакалками. 1.Низкое бревно. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба. Повороты. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Салки в парах»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	16.04	
85	Гимнастика - 10	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. со скакалками. 1.Перелазание через гим. коня, через горку матов. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Удочка»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	20.04	
86	Гимнастика - 11	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. с обручами. 1.Перелазание через гим. коня, через горку матов. 2 .О.Ф.П. 3.Подвижные игры. «Удочка»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	22.04	
87	Гимнастика - 12	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. набивными мячами. 1.Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Вис на канате. 2 .О.Ф.П. 3.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	23.04	

		Игра. «Вызов номеров»			
88	Гимнастика - 13	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. набивными мячами. 1.Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Вис на канате. 2 .О.Ф.П. 3. Игра. «Вызов номеров»	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	27.04	
89	Гимнастика - 14	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. набивными мячами. 1.Вис. Способы хвата. Вис стоя и лежа на перекладине. Подтягивания. Упор лежа на гим. скамейке. Вис на канате. 2 .О.Ф.П. 3. Эстафеты с мячами.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	29.04	
90	Гимнастика - 15	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. набивными мячами. 1.Вис. Способы хвата. Вис на канате. Вис стоя и лежа на перекладине. Подтягивания. Упор лежа на гим. скамейке. 2 .О.Ф.П. 3. Эстафеты с предметами .	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	30.04	
91	Гимнастика - 16	Строевые упражнения на месте. Упражнения на осанку на месте и в движении. Бег. О.Р.У. набивными мячами. 1.Вис. Способы хвата. Вис стоя и лежа на перекладине. Подтягивания. Упор лежа на гим. скамейке. 2 .О.Ф.П. 3. Эстафеты.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	4.05	
92	Лёгкая атлетика - 1	Теория. Правила поведения при беге, прыжках, метании. Дыхание при ходьбе и беге. О.Р.У. 1. Учет – прыжок в длину с места. 2. Совершенствование - бег 30 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	6.05	
93	Лёгкая атлетика - 2	1. Учёт – бег 30 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	7.05	
94	Лёгкая атлетика - 3	1. Учёт – подтягивание на перекладине. 2.Совершенствование – 1000 м. 3. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 4. Подвижные игры.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	11.05	
95	Лёгкая атлетика - 4	1. Учёт – 1000 м. 2. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 3. Подвижные игры.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	13.05	
96	Лёгкая атлетика - 5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1.Совершенствование – бег 30 м. 2. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с разбега(техника) 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	14.05	
97	Лёгкая атлетика - 6	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	18.05	
98	Лёгкая атлетика - 7	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	20.05	
99	Лёгкая атлетика - 8	1 Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Разучивание – лазание по канату в три приема. 3.Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.	21.05	
100	Лёгкая атлетика - 9	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Поворение – лазание по канату в три приема. 3. Подвижные игры. 4.О.Ф.П.	Ходьба 1-1,5км. О.Ф.П.		



101	Лёгкая атлетика -10	1. Совершенствование – лазание по канату в три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 6 мин. 3. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. 4. Подвижные игры.	Меры предосторожности при занятиях плаванием.		
102	Лёгкая атлетика - 11	1. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 6 мин. 2. Подвижные игры. 3.О.Ф.П. 4. Теория. Основные правила воздушных солнечных ванн. Двигательный режим в период летних каникул. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Правила поведения при купании в реке Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	Двигательный режим в период летних каникул.	25.05	

