

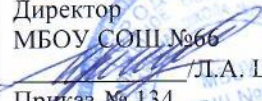



БРЯНСКАЯ ГОРОДСКАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №66» г.Брянска

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО МБОУ СОШ №66  /Н.С.Полякова /Протокол № 1 от 28.08. 2020г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ №66  /С.П.Кошарная/ Протокол № 1 от 28.08 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №66  /Л.А.Щепецкий/ Приказ № 134 От 28.08.2020г.</p> 
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
3 КЛАСС**

2020– 2024 учебный год

Программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
2. Рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2014г.

Учебник: Учебник «Физическая культура 1 – 4 классы» Москва, «Просвещение» 2018 г.

**Срок освоения – 2020 – 2021 учебный год**

**Общее количество часов (начальное общее образование) – 99**

Составитель: Н.С. Поляков

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3-х классов**

Рабочая программа по физической культуре для 3-х классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2014г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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 (при отсутствии снега лыжная подготовка заменяется кроссовой). Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Оценивание учащихся 2 - 11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (учебный период) или освобожденных после болезни и имеющих недостаточное количество отметок для выставления итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема раздела	Основное содержание учебного занятия	Характеристика основных видов деятельности	Формы организации учебной деятельности
Знания о физической культуре	<p>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. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.</p>	<p>Пересказывать тексты из учебника, находить информацию в дополнительной литературе, в сети Интернет.</p>	<p>Индивидуальная, групповая.</p>
Легкоатлетические упражнения	<p>Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными шагами правым (левым) боком. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, с места, с разбега в длину, высоту с прямого разбега, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность; броски большого мяча (1кг) разными способами. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила т.б. при метании малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать 30 м с максимальной скоростью метать малый мяч на дальность и на точность.</p>	<p>Индивидуальная, групповая, фронтальная, игровая</p>
Кроссовая подготовка	<p>Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Бежать 1км на время.</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности, бегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу.</p>	<p>Индивидуальная, групповая.</p>

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Висы и упоры. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; выполнять комбинации из изученных элементов, выполнять лазания по гимнастической стенке различными способами; строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, выполнять опорный прыжок.</p>	<p>Индивидуальная, групповая, поточная, круговая, игровая</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Лыжные эстафеты.</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; находить и исправлять ошибки в технике.</p>	<p>Индивидуальная, поточная, круговая, игровая</p>
<p>Подвижные игры с элементами баскетбола</p>	<p>Передвижения, перемещения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Бросок мяча в цель (щит). Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий с мячами. Уметь выполнять ловлю, передачу мяча; ведение мяча, выполнять бросок мяча. Знать название подвижных игр, правила проведения игр.</p>	<p>Индивидуальная, поточная, круговая, фронтальная, игровая</p>

Подвижные игры	Подвижные игры с использованием бега, прыжков, метаний, спортивного инвентаря; подвижные игры на внимание, ловкость, силу, координацию	Соблюдать правила техники безопасности во время проведения игры. Знать название подвижных игр, уметь объяснять правила игры и оказывать помощь в проведении	Игровая
----------------	--	---	---------

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2014.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. Учебник «Физическая культура 1 – 4 классы» Москва, «Просвещение» 2018 год

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С учетом выходных и праздничных дней программа разработана на 102 часа

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
	<b><i>Базовая часть</i></b>	
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения	21
3.	Подвижные игры	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Кроссовая подготовка	7
	<b><i>Вариативная часть</i></b>	
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	23
	<b>ИТОГО</b>	<b>102 часа</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
За класс**

№ п/п	Содержание	по плану
<b>І четверть</b>		
1	Первичный инструктаж. <b>Легкая атлетика. ПТБ. Инстр.№18.</b> Ходьба с изменением длины и частоты шага.	04.09
2	СБУ: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.	05.09
3	Высокий старт. Бег с ускорением.	07.09
4	Выполнение контрольного норматива «Бег 30 метров».	12.09
5	Выполнение контрольного норматива «Бег 60метров».	13.09
6	СБУ: подскоки. Прыжки на двух ногах на месте.	14.09
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	18.09
8	Прыжок в длину с места.	19.09
9	Метание малого мяча в цель с 4 – 5 метров.	21.09
10	Метание малого мяча на заданное расстояние.	25.09
11	Метание малого мяча на дальность с места.	26.09
12	<b>Кроссовя подготовка.</b> Чередование бега и ходьбы.	28.09
13	Бег с преодолением препятствий.	03.10
14	Равномерный бег 4 минуты.	04.10
15	Равномерный бег до 5 – 6 минут.	05.10
16	<b>П/игры с элементами б/бола. ПТБ. Инстр. №136.</b> Перемещения приставными шагами правым (левым) боком, лицом вперед.	09.10
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	10.10
18	П.и. «Передал мяч - садись».	12.10
19	П.и. «Мяч среднему»	16.10
20	Ведение мяча на месте.	17.10
21	Ведение мяча в движении.	19.10
22	П.и. «Гонка мяча по кругу».	23.10
23	Эстафеты с ведением мяча.	24.10
24	П.и. «Перестрелка».	26.10
<b>ІІ четверть</b>		
25	Ведение мяча с изменением скорости.	06.11
26	П.и. «Играй, играй мяч не давай»	07.11
27	Бросок двумя руками от груди.	09.11
28	П.и. «Мяч соседу».	13.11
29	П.и. «Не давай мяча водящему».	14.11
30	П.и. «Мяч капитану».	16.11
31	<b>Гимнастика. ПТБ. Инстр №17.</b> Построение в две шеренги.	20.11
32	Передвижение с увеличением длины и частоты шага.	21.11

33	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.	23.11
34	Перекаты в группировке.	27.11
35	Кувырок вперед.	28.11
36	2 – 3 кувырка вперед отдельно.	30.11
37	Стойка на лопатках.	04.12
38	Мост из положения лежа на спине.	05.12
39	Комбинация из освоенных элементов.	07.12
40	Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа на животе.	11.12
41	Перелезание через препятствия.	12.12
42	Ходьба приставными шагами по бревну.	14.12
43	Повороты на носках.	18.12
44	Упор стоя на коленях.	19.12
45	Сгибание и разгибание рук в висе лежа.	21.12
46	Вис на согнутых руках.	25.12
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	26.12
48	Эстафеты с гимнастическими элементами.	28.12
<b>III четверть</b>		
49	Повторный инструктаж. <b>Лыжная подготовка. ПТБ. Инстр. №19.</b> Выбор лыж.	09.01
50	Переноска и надевание лыж.	10.01
51	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	15.01
52	Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	16.01
53	Передвижение ступающим шагом.	18.01
54	Передвижение скользящим шагом.	22.01
55	Работа рук в попеременных ходах.	23.01
56	Попеременный двухшажный ход без палок.	25.01
57	Попеременный двухшажный ход с палками.	29.01
58	Подъем «лесенкой».	30.01
59	Прохождение дистанции до 1,5км.	01.02
60	Спуск в высокой стойке.	05.02
61	Спуск в низкой стойке.	06.02
62	Повороты переступанием.	08.02
63	Эстафеты на лыжах.	12.02
64	<b>Подвижные игры. ПТБ. Инстр. №135.</b> П.и. «К своим флажкам».	13.02
65	П.и. «Прыгающие воробушки».	15.02
66	П.и. «Зайцы в огороде».	26.02
67	П.и. «Кто дальше бросит».	27.02
68	П.и. «Точный расчет».	01.03
69	П.и. «Метко в цель».	05.03
70	П.и. «Пустое место».	06.03
71	П.и. «Белые медведи».	12.03



72	П.и. «Космонавты».	13.03
73	П.и. «Прыжки по полосам».	15.03
74	П.и. «Волк во рву».	16.03
75	П.и. «Удочка».	19.03
76	П.и. «Вызов по имени».	20.03
77	П.и. «Подвижная цель».	22.03
<b>IV четверть</b>		
78	П.и. «Охотники и утки».	02.04
79	П.и. «Быстро и точно»	03.04
80	П.и. «Снайперы».	05.04
81	П.и. «Перестрелка»	06.04
82	<b>Игры с элементами б/бола. ПТБ. Инстр. 136.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении.	09.04
83	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	10.04
84	Игры с ведением мяча.	12.04
85	П.и. «Борьба за мяч».	13.04
86	Эстафеты с передачей мяча.	16.04
87	Эстафеты с ведением мяча.	17.04
88	Бросок с близкой дистанции.	19.04
89	Бросок с отскоком от щита.	20.04
90	<b>Легкая атлетика. ПТБ. Инстр. №18.</b> Бег с изменением длины и частоты шагов.	23.04
91	СБУ: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени., приставными шагами правым (левым) боком.	24.04
92	Бег с ускорением из различных исходных положений.	26.04
93	Высокий старт. «Встречная эстафета».	27.04
94	Бег 30м с максимальной скоростью.	30.04
95	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	06.05
96	Прыжок с высоты до 60см.	13.05
97	Прыжок в высоту с прямого разбега.	14.05
98	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	15.05
99	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50см.	17.05
100	<b>Кроссовая подготовка.</b> Медленный бег.	21.05
101	Равномерный, медленный бег до 8 минут.	22.05
102	5-минутный бег.	24.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 3б класс

№ п/п	Содержание	по плану
<b>І четверть</b>		
1	Первичный инструктаж. <b>Легкая атлетика. ПТБ.</b> Инстр.№18. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	04.09
2	СБУ: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.	05.09
3	Высокий старт. Бег с ускорением.	07.09
4	Выполнение контрольного норматива «Бег 30 метров».	10.09
5	Выполнение контрольного норматива «Бег 60метров».	12.09
6	СБУ: подскоки. Прыжки на двух ногах на месте.	14.09
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	17.09
8	Прыжок в длину с места.	19.09
9	Метание малого мяча в цель с 4 – 5 метров.	21.09
10	Метание малого мяча на заданное расстояние.	24.09
11	Метание малого мяча на дальность с места.	27.09
12	<b>Кроссовя подготовка.</b> Чередование бега и ходьбы.	28.09
13	Бег с преодолением препятствий.	01.10
14	Равномерный бег до 5 – 6 минут.	04.10
15	<b>П/игры с элементами б/бола. ПТБ. Инстр. №136.</b> Перемещения приставными шагами правым (левым) боком, лицом вперед.	05.10
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	08.10
17	П.и. «Передал мяч - садись».	10.10
18	П.и. «Мяч среднему»	12.10
19	Ведение мяча на месте.	15.10
20	Ведение мяча в движении.	18.10
21	П.и. «Гонка мяча по кругу».	19.10
22	П.и. «Гонка мяча по кругу».	23.10
23	Эстафеты с ведением мяча.	24.10
24	П.и. «Перестрелка».	26.10
<b>ІІ четверть</b>		
25	Ведение мяча с изменением скорости. П.и. «Гонка мяча по кругу».	08.11
26	Бросок двумя руками от груди.	09.11
27	П.и. «Мяч соседу».	13.11
28	П.и. «Не давай мяча водящему».	15.11
29	П.и. «Мяч капитану».	16.11
30	<b>Гимнастика. ПТБ. Инстр №17.</b> Построение в две шеренги.	20.11
31	Передвижение с увеличением длины и частоты шага.	22.11
32	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.	23.11
33	Перекаты в группировке.	27.11

34	Кувырок вперед.	29.11
35	2 – 3 кувырка вперед отдельно.	30.11
36	Стойка на лопатках.	04.12
37	Мост из положения лежа на спине.	06.12
38	Комбинация из освоенных элементов.	07.12
39	Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа на животе.	11.12
40	Перелезание через препятствия.	13.12
41	Ходьба приставными шагами по бревну.	14.12
42	Повороты на носках.	18.12
43	Упор стоя на коленях.	20.12
44	Сгибание и разгибание рук в висе лежа.	21.12
45	Вис на согнутых руках.	25.12
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	27.12
47	Эстафеты с гимнастическими элементами.	28.12
<b>III четверть</b>		
48	Повторный инструктаж. <b>Лыжная подготовка. ПТБ. Инстр. №19.</b> Выбор лыж.	10.01
49	Переноска и надевание лыж.	11.01
50	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	14.01
51	Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	17.01
52	Передвижение ступающим шагом.	18.01
53	Передвижение скользящим шагом.	22.01
54	Работа рук в попеременных ходах.	24.01
55	Попеременный двухшажный ход без палок.	25.01
56	Попеременный двухшажный ход с палками.	28.01
57	Подъем «лесенкой».	31.01
58	Прохождение дистанции до 1,5км.	01.02
59	Спуск в высокой стойке.	05.02
60	Спуск в низкой стойке.	07.02
61	Повороты переступанием.	08.02
62	Эстафеты на лыжах.	12.02
63	<b>Подвижные игры. ПТБ. Инстр. №135.</b> П.и. «К своим флажкам».	14.02
64	П.и. «Прыгающие воробушки».	15.02
65	П.и. «Зайцы в огороде».	26.02
66	П.и. «Кто дальше бросит».	28.02
67	П.и. «Точный расчет».	01.03
68	П.и. «Метко в цель».	05.03
69	П.и. «Пустое место».	07.03
70	П.и. «Белые медведи».	12.03
71	П.и. «Космонавты».	14.03
72	П.и. «Прыжки по полосам».	15.03

73	П.и. «Волк во рву».	16.03
74	П.и. «Удочка».	19.03
75	П.и. «Вызов по имени».	21.03
76	П.и. «Подвижная цель».	22.03
<b>IV четверть</b>		
77	П.и. «Охотники и утки».	02.04
78	П.и. «Быстро и точно»	04.04
79	П.и. «Снайперы».	05.04
80	П.и. «Перестрелка»	08.04
81	<b>П/игры с элементами б/бола. ПТБ. Инстр. 136.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении.	10.04
82	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	11.04
83	Игры с ведением мяча.	12.04
84	П.и. «Борьба за мяч».	13.04
85	Эстафеты с передачей м ча.	15.04
86	Эстафеты с ведением мяча.	16.04
87	Бросок с близкой дистанции.	17.04
88	Бросок с отскоком от щита.	19.04
89	<b>Легкая атлетика. ПТБ. Инстр. №18.</b> Бег с изменением длины и частоты шагов.	20.04
90	СБУ: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными шагами правым (левым) боком.	23.04
91	Бег с ускорением из различных исходных положений.	24.04
92	Высокий старт. «Встречная эстафета».	26.04
93	Бег 30м с максимальной скоростью.	27.04
94	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	30.04
95	Прыжок с высоты до 60см.	06.05
96	Прыжок в высоту с прямого разбега.	13.05
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	16.05
98	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50см.	17.05
99	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в чередовании с ходьбой.	18.05
100	Медленный бег.	20.05
101	Равномерный, медленный бег до 8 минут.	23.05
102	5-минутный бег.	24.05

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## 3в класс

№ п/п	Содержание	по плану
<b>І четверть</b>		
1	Первичный инструктаж. <b>Легкая атлетика. ПТБ.</b> Инстр.№18. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	06.09
2	СБУ: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.	07.09
3	Высокий старт. Бег с ускорением.	10.09
4	Выполнение контрольного норматива «Бег 30 метров».	11.09
5	Выполнение контрольного норматива «Бег 60метров».	14.09
6	СБУ: подскоки. Прыжки на двух ногах на месте.	18.09
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	19.09
8	Прыжок в длину с места.	21.09
9	Метание малого мяча в цель с 4 – 5 метров.	25.09
10	Метание малого мяча на заданное расстояние.	26.09
11	Метание малого мяча на дальность с места.	28.09
12	<b>Кроссовая подготовка.</b> Чередование бега и ходьбы.	02.10
13	Бег с преодолением препятствий.	03.10
14	Равномерный бег до 5 – 6 минут.	05.10
15	<b>П/игры с элементами б/бола. ПТБ. Инстр. №136.</b> Перемещения приставными шагами правым (левым) боком, лицом вперед.	09.10
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	10.10
17	П.и. «Передал мяч - садись».	12.10
18	П.и. «Мяч среднему»	15.10
19	Ведение мяча на месте.	16.10
20	Ведение мяча в движении.	17.10
21	П.и. «Гонка мяча по кругу».	19.10
22	П.и. «Гонка мяча по кругу».	23.10
23	Эстафеты с ведением мяча.	24.10
24	П.и. «Перестрелка».	26.10
<b>ІІ четверть</b>		
25	Ведение мяча с изменением скорости. П.и. «Гонка мяча по кругу».	06.11
26	Бросок двумя руками от груди.	07.11
27	П.и. «Мяч соседу».	09.11
28	П.и. «Не давай мяча водящему».	12.11
29	П.и. «Мяч капитану».	13.11
30	<b>Гимнастика. ПТБ. Инстр №17.</b> Построение в две шеренги.	16.11
31	Передвижение с увеличением длины и частоты шага.	19.11
32	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.	20.22
33	Перекаты в группировке.	23.11

34	Кувырок вперед.	26.11
35	2 – 3 кувырка вперед отдельно.	27.11
36	Стойка на лопатках.	30.11
37	Мост из положения лежа на спине.	03.12
38	Комбинация из освоенных элементов.	04.12
39	Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа на животе.	07.12
40	Перелезание через препятствия.	10.12
41	Ходьба приставными шагами по бревну.	11.12
42	Повороты на носках.	14.12
43	Упор стоя на коленях.	17.12
44	Сгибание и разгибание рук в висе лежа.	18.12
45	Вис на согнутых руках.	21.12
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.	24.12
47	Эстафеты с гимнастическими элементами.	25.12
48	Повторный инструктаж. <b>Лыжная подготовка. ПТБ. Инстр. №19. Выбор лыж.</b>	28.12
49	Переноска и надевание лыж.	11.01
50	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	14.01
51	Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	15.01
52	Передвижение ступающим шагом.	18.01
53	Передвижение скользящим шагом.	21.01
54	Работа рук в попеременных ходах.	22.01
55	Попеременный двухшажный ход без палок.	25.01
56	Попеременный двухшажный ход с палками.	28.01
57	Подъем «лесенкой».	29.01
58	Прохождение дистанции до 1,5км.	01.02
59	Спуск в высокой стойке.	04.02
60	Спуск в низкой стойке.	05.02
61	Повороты переступанием.	08.02
62	Эстафеты на лыжах.	11.02
63	<b>Подвижные игры. ПТБ. Инстр. №135.</b> П.и. «К своим флажкам».	12.02
64	П.и. «Прыгающие воробушки».	15.02
65	П.и. «Зайцы в огороде».	18.02
66	П.и. «Кто дальше бросит».	25.02
67	П.и. «Точный расчет».	26.02
68	П.и. «Метко в цель».	01.03
69	П.и. «Пустое место».	04.03
70	П.и. «Белые медведи».	05.03
71	П.и. «Космонавты».	11.03
72	П.и. «Прыжки по полосам».	12.03
73	П.и. «Волк во рву».	15.03

74	П.и. «Удочка».	16.03
75	П.и. «Вызов по имени».	18.03
76	П.и. «Подвижная цель».	19.03
77	П.и. «Охотники и утки».	22.03
78	П.и. «Быстро и точно»	01.04
79	П.и. «Снайперы».	02.04
80	П.и. «Перестрелка»	05.04
81	<b>Игры с элементами б/бола. ПТБ. Инстр. 136.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении.	06.04
82	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	08.04
83	Игры с ведением мяча.	09.04
84	П.и. «Борьба за мяч».	12.04
85	Эстафеты с передачей мяча.	13.04
86	Эстафеты с ведением мяча.	15.04
87	Бросок с близкой дистанции.	16.04
88	Бросок с отскоком от щита.	19.04
89	<b>Легкая атлетика. ПТБ. Инстр. №18.</b> Бег с изменением длины и частоты шагов.	20.04
90	СБУ: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени., приставными шагами правым (левым) боком.	22.04
91	Бег с ускорением из различных исходных положений.	23.04
92	Высокий старт. «Встречная эстафета».	26.04
93	Бег 30м с максимальной скоростью.	29.04
94	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	30.04
95	Прыжок с высоты до 60см.	06.05
96	Прыжок в высоту с прямого разбега.	13.05
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	14.05
98	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50см.	17.05
99	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в чередовании с ходьбой.	18.05
100	Медленный бег.	20.05
101	Равномерный, медленный бег до 8 минут.	21.05
102	5-минутный бег.	24.05