Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. П.П.Грицая ст. Солдатской»
Прохладненского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики.

РАССМОТРЕНО	***СОГЛАСОВАНО***	***УТВЕРЖДЕНО***
на заседании МО	*с заместителем директора*	*приказом №202*
протокол № 1	*по УВР ___.08.2018г*	*от 31.08.2018г.*
от ___.08. 2018г		*директор ОУ*
Руководитель МО		
_____	_____	_____
Корнеева Н. А..	*Евсейченко М.С.*	*Герасименко Т.Л.*

СООТВЕТСТВУЕТ ФГОС

Рабочая программа
по физической культуре

(базовый уровень)

для 3 класса

ст. Солдатская
2018-2019 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Место учебного предмета в учебном плане.

1. Об учебной программе.

'абочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственног образовательного стандарта начального общего образования на основе комплексной программі ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ», допущенной Министерством образования и науки Российско Ɔедерации 2-е издание Москва «Просвещение» 2012г. Авторы: Доктор педагогических нау В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданович.

ɜазовый уровень образования ориентирован на формирования общей грамотности учащихся бласти физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональны озможностей организма. В рабочей программе лыжная подготовка заменена на кроссовуі одготовку из-за отсутствия условий проведения лыжной подготовки. Из спортивных игр выбрані олейбол, баскетбол и футбол. Вариативная часть равномерно распределена между разделам рограммы (см. годовой план-график).

Программа соответствует ООП НОО и учебному плану МКОУ "СОШ им. П.П.Грицая ст. 'олдатской" на 2018-2019 учебный год.

. О количестве учебных часов.

'абочая программа рассчитана на 3 часа в неделю,34 учебных недель,102часов в год.

II. **Ɔб используемом учебно-методическом комплекте**.

Іспользуется следующий учебно-методический комплект и дополнительная литература:

/ Комплексная программа «ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ» Допущена: Министерство образования и науки Российской Федерации 2-е издание Москва «Просвещение» 2012г Авторы Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданович.

/ Программы общеобразовательных учреждений «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Основная школа 'редняя (полная)школа: базовый и профильный уровни. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2008 ıвтор: доктор педагогических наук А.П.МАТВЕЕВ.

/ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Упражнения и игры с мячами Методическое пособие Авторы: В.С ;узнецов, Г.А. Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2012г.

/ «ФИЗКУЛЬТУРА» Поурочные планы. Авторы: МВ. Видякин. ВИ. Виненко Волгоград 2012г.

3. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета.

1.Цели и задачи реализации основной образовательной программы

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образовани является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начально общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенциі определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями возможностями ребѐнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями ег развития и состояния здоровья,

в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее-дети с ОВЗ). Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в

области образования, изложенным в Законе «Об образовании в Российской Федерациі Образовательная программа начального общего образования представляет собой систем взаимосвязанных программ, каждая из которых является самостоятельным звеном обеспечивающая определенное направление деятельности образовательного учреждениі Единство этих программ образует завершенную систему обеспечения жизнедеятельности функционирования и развития образовательного учреждения. Содержание основно образовательной программы отражает требования Стандарта и группируется в три основны раздела: целевой, содержательный и организационный.

. Планируемый результат.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования п физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства дл остижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстникам достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения заимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физическо ультуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения оброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различны нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общи нтересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физическо ультуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основ своенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения заимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физическо ультурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности охранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе е ыполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности пособы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях ередвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокрови держанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использоват х в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физическо ультуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досу использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение изнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития изической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела азвития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебны аданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревновани существлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техник езопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью одбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать е апряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий нализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разным чениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне арактеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой оревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, азличных изменяющихся, вариативных условий.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальны пособов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе оспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач ндивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной ознавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако кажды з них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем роблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательна еятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения это еятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваютс пределённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество амостоятельность.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни азвитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышени ункциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижны грам, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека оли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижны грам, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателям изического развития и физической подготовленности.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

нать/понимать:- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укреплени доровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениям азличной направленности;

меть:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной изической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнени тлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразны пособов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

Іспользовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизн ля:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российско Ѳедерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия массовы портивных соревнованиях;

выполнения требования учебных нормативов, активной творческой жизнедеятельности, выбора ѳормирования здорового образа жизни.

Демонстрировать

Физические качества	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 30м/с с высокого старта с опорой на руку	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места,см. Сгибание рук в висе лёжа(кол-во раз)	130 5	125 4
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени	Без учёта времени
Координация	Челночный бег 3х10м,с	11,0	11,5

Уровень физической подготовленности учащихся.

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	Мальчики			**Девочки**		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	**14 – 16**	**8 – 13**	**5 – 7**	**13 – 15**	**8 – 12**	**5 – 7**
Прыжок в длину с места, см	**143 – 150**	**128 – 142**	**119 – 127**	**136 – 146**	**118 – 135**	**108 – 117**
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	**Коснуться лбом колен**	**Коснуться ладонями пола**	**Коснуться пальцами пола**	**Коснуться лбом колен**	**Коснуться ладонями пола**	**Коснуться пальцами пола**
Бег 30 м с высокого старта, с	**6,0 – 5,8**	**6,7 – 6,1**	**7,0 – 6,8**	**6,2 – 6,0**	**6,7 – 6,3**	**7,0 – 6,8**
Бег 1000 м	**Без учета времени**					

. Система контроля оценивания:

Для контроля над ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольны пражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировк бучения в конце периода изучения какого-то раздела и оценки эффективности овладения навыком В первой половине сентября и мая рекомендуется: провести тестирование уровня физическо

одготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть происшедшие за учебны од сдвиги в развитии конкретных координационные и кондиционных качеств.

Контроль и оценка на занятиях используется для того, чтобы закрепить потребность юношей евушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта формировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальном амосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественны ритериям: степень владения программным материалом, включающим теоретические методически нания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно здоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественны оказателях в различных видах двигательных действий.

Мальчики и девочки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
Прохождения учебного материала по физической культуре в 1-4 классах
на 2018-2019 учебный год.

№	Раздел программы	1-четверть	2-четверть	3-четверть	4-четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Подвижные игры		14	4	
3	Гимнастика с элементами акробатики			12	
4	Легкая атлетика	7			7
5	Кроссовая подготовка	7			7
6	Футбол	9	7	10	8
7	Баскетбол	4		4	2
Всего часов в четверти:		27	21	30	24
Всего часов в году:		102ч			

IV. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

нания о физической культуре

- Історія физической культуры. Олимпийские игры древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой**.**
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Пионербол.Игра по правилам.
- Подвижные игры.

Прикладно-ориентированная подготовка

- Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

- Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

- Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Календарно-тематическое планирование по комплексной программе физического воспитание при 3- урочных занятиях в неделю во 3 классах МКОУ **СОШ и.м. ГРИЦАЯ ст. СОЛДАТСКОЙ**
На 2018/2019 учебный год.

Условные обозначения:

1) Тип урока:
а) вводные уроки (В.У.)
б) уроки ознакомления с нов. материалом (Нм. У);
в) смешанные уроки (См. У);
г) учетные уроки (У. У);
д) уроки совершенствования (У,С);

2) Методы ведения урока:
а) фронтальный (Ф.М.);
б) поточный (П.М.);
в) посменный (Пс.М.);
г) групповой (Г.М);
д) индивидуальный (И.М.);

ФКК - развитие координационных и кондиционных способностей
ОРУ – Общеразвивающие упражнения. ОФК- развитие основных физических качеств

I четверть. 27 часов

Ра про	ны мм	Дата провидения	По факту			Вид урока	Темы уроков по классам	Место проведения
			3а	3б	3в			
Л ат	я ка					В.У.Ф.М. У.У.	Инструктаж по охране труда на уроках физкультуры. Подтягивание на высоких и низких перекладинах. Игра.	Спорт зал
-	-					В.У.П.М.	О.Р.У. Прыжки в длину с места. Игра.	----------
ф	ол					В.у Нм. у	О.Р.У. Ознакомление с игрой «Футбол». Стойка игрока: перемещение в стойке. Игра.	----------
Л ат	я ка					У.У. В.У	О.Р.У. . Бег 30 м/с. Игра.	----------
--	--					В.У.П.М.	О.Р.У. Шестиминутный бег. Игра.	------
ф	ол					В.у Нм. у	О.Р.У. Ознакомление с игрой «Футбол». Стойка игрока: перемещение в стойке. Игра.	----------
Л ат	я ка					В.У.Г.М.	О.Ф.К.О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Игра.	------
--	--					Нм.У.Пс. М.	О.Ф.К.О.Р.У. Прыжки в высоту с прямого разбега с перемещением. Игра.	------
ф	ол					Нм.У.Г.М.	О.Ф.К.О.Р.У. Комбинации из основных элементов техники передвижения. Игра.	--------
						Нм.У.Пс. М.	О.Р.У О.Ф.К. Метания малого мяча в горизонтальную цель Игра.	----------
бас	бол					Нм.У.Г.М.	Ознакомление с игрой баскетбол. Стройка игрока и перемещение. Подвижные игры.	--------
ф	ол					Нм.У.Г.М.	О.Ф.К Обучение ведению мяча шагом внешней частью стопы. Игра.	--------
Кр	вая					У.С.Г.М.	О.Ф.К Бег чередование с ходьбой до	--------

под	вка						1000м. Подвижные игры.	
-----	-					У.С.Г.М.	О.Ф.К.О.Р.У. Медленный бег до пяти минут. Прыжки с ноги на ногу. Игр.	--------
ф	ол					См.У.Г.м.	О.Ф.К Обучение ведению мяча шагом внешней частью стопы. Игра.	---------
Кр под	вая вка					У.С.Г.М	О.Ф.К.О.Р.У. Медленный бег 6 мин. Подвижные игры.	-------
---	---					Нм.У.Пс. М.	О.Ф.К.О.Р.У Бег чередование с ходьбой 1,5 км Игра «Кто быстрее».	---------
ф	ол					У.С.Г.М	О.Ф.К. Обучение остановки катящегося мяча подошвой. Игра.	-------
Кр под	вая вка					См.У.Г.м.	О.Ф.К Бег чередование с ходьбой 6`. Игра	----------
-	-					У.С.Пс.М.	-------- Переменный бег до 1км. Подвижные игры.	---------
ф	ол					У.У.Г.М.	О.Ф.К Обучение остановки катящегося мяча подошвой. Игра.	----------
Кр под	вая вка					Нм.У.П.М.	О.Ф.К Бег без учета времени 1,5 км. Подвижные игры.	----------
Бас	бол					Нм.У.П.М.	----- Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	Спорт зал
фут						Нм.У.П.М.	----- Обучение ведению мяча шагом внешней частью стопы. Игра.	---------
Бас	бол					----------	-------- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на мести. Подвижные игры	---------
---	---					У.С. .П.М.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой .Подвижные игры	---------
ф	ол					Нм.У.П.М.	-------Обучение передачам мяча внутренней частью стопы. Игра.	---------

II четверть. 21 час.

По	жные ы					В.У. Нм. У Пс.М. Г.У.	Инструктаж по охране труда на уроках физкультуры.О.Р.У. Изучение новой игры «Метательный мяч».	Спорт зал
--	-----					Пс.М. Г.У.У.С.	О.Р.У. Совершенствование игры «Метательный мяч».	----------
фут						Нм.У.П.М Г.У.	-----Обучение ведению мяча шагом внешней и внутренней частью стопы. Игра.	---------
По игр	кные					----------	---- Игра «Охотники и утки».	----------
----	---					----------	---. Эстафета «ходьба и бег с картоном на голове».	----------
фут						Нм.У.П.М Г.У.	-----Обучение ведению мяча шагом внешней и внутренней частью стопы. Игра.	---------
По игр	кные					----------	-------- Игра «Составление поезда».	----------
----	-					----------	---- Эстафеты с мячом.	----------
фут						Нм.У.П.М.	---------Обучение остановки катящегося мяча подошвой. Игра.	---------
По игр	кные					Нм.У.П.М Г.У.У.С.	----- Изучение игры «Борьба за мяч».	----------
----	--					----------	---- Совершенствование игры «Борьба за мяч».	----------
фут						Нм.У.П.М.	---------Обучение остановки катящегося	---------

							мяча подошвой. Игра.	
По, игр	кные					Нм.У.П.М Г.У.У.С.	------- Игра «Птица без гнезда».	----------
----	---					----------	---- Эстафеты с мячом	----------
ф	бол					Нм.У.П.М.	-------Обучение передачам мяча внутренней частью стопы. Игра.	---------
По, игр	кные					Нм.У.П.М Г.У.	Игра «Угадай кто».	----------
----	-					.П.М Г.У.У.С.	-------- Эстафеты с предметами.	----------
ф	бол					Нм.У.П.М.	-------Обучение передачам мяча внутренней частью стопы. Игра.	---------
По, игр	кные					Нм.У.П.М Г.У.	---- Игра «Охотники и утки».	----------
----	--					.П.М Г.У.У.С.	------ Игра «Иголка, нитка и узел».	----------
ф	бол					Нм.У.П.М.	------- Обучение удара по неподвижному мячу носком. Игра.	----------

III четверть. 30 часов

Гі	аст а				В.У.Г.М. Нм. У.	О.Ф.К.О.Р.У Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две из одной колонны в колонну по два.	Спорт зал.
---	----				Г.М. У.С.	------- Перестроение из одной шеренги в две из одной колонны в колонну по два. Игра.	----------
---	----				Нм. У. Г.М. П.М.	-------- Упражнения с гимнастическими палками. Игра	----------
---	----				Г.М. П.М.Пс.М.	-------- Эстафеты с гимнастическими скамейками. Игра.	----------
--	----				----------	-------- Полоса с препятствиями. Игра.	----------
--	----				----------	-------- Полоса с препятствиями. Игра.	----------
--	----				У.У. Г.М. П.М.	-------- Полоса с препятствиями. Игра.	----------
--	----				Г.М. П.М.Пс.М	--- Упражнения на гимнастической скамейке. Игра.	-----
---	----				Г.М. П.М.Пс.М	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах. Игра.	-----
---	----				У.У. П.М.	Наклоны вперед сидя на полу. Игра.	-----
---	----				----------	Подымание туловища лежа на полу руки за головой. Игра.	---------
---	----				----------	Упражнения с гимнастическими палками. Игра.	---------
Б	етб				Нм.У.П.М.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на мести. Подвижные игры.	----------
Б	етб				Нм.У.П.М	----- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на мести. Подвижные игры	----------
ф	ол				----------	----- Обучение остановки катящегося мяча подошвой. Игра.	---------

Ба ол	то				Нм.У.П. М.	--------- Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры.	---------
Б	етб				Нм.У.П. М.	-------- Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры.	---------
фу	ол				----------	------- Обучение остановки катящегося мяча подошвой. Игра.	---------
П	иж е ы				Нм.У.П. М.	--------- Линейная эстафета. Совершенствование игры «Стой».	---------
П	иж е ы				Нм.У.П. М Г.У.У.С.	----- Эстафеты с мячами. Совершенствование игры «Что изменилось».	----------
ф	ол				Нм.У.П. М Г.У.У.С.	------- Обучение передачам мяча внутренней частью стопы. Игра	----------
П нн ин	иж				Нм.У.П. М.	------ Эстафета с предметами. Совершенствование игры «Иголка, нитка и узел». -	---------
П	иж е ы				.П.М Г.У.У.С.	-------- Совершенствование игры «Охотники и утки»	----------
ф	ол				Нм.У.П. М.	------- Совершенствование передачам мяча внутренней частью стопы. Игра.	---------
---	----				Нм.У.П. М Г.У.	-----Обучение ведению мяча шагом внешней и внутренней частью стопы. Игра.	---------
---	----				----------	----- Совершенствование ведению мяча шагом внешней и внутренней частью стопы. Игра.	---------
---	----				Нм.У.П. М.	------- Обучение удара по неподвижному мячу носком. Игра.	----------
--	----				----------	------- Совершенствование удара по неподвижному мячу носком. Игра.	----------
---	----				----------.	------- Обучение удара по неподвижному мячу носком. Игра.	----------
---	----				---------- .	------- Совершенствование удара по неподвижному мячу носком. Игра.	----------

IV четверть. 24 часа.

К по	сов ото а					Нм.У.Г.М .	Инструктаж по охране труда на уроках физкультуры. Бег чередование с ходьбой до 500м. Подвижные игры.	Спорт зал.
---	----					----------	О.Ф.К Бег чередование с ходьбой до	--------

							800м. Подвижные игры.	
ф	бол					Нм.У.Г.М.	О.Ф.К.О.Р.У. Комбинации из основных элементов техники передвижения. Игра.	--------
К по	сов ото а					См.У.Г.м.	О.Ф.К Медленный бег до 5мин. Подвижные игры.	---------
--	---					У.С.Г.М	------ Бег чередование с ходьбой 1км. Бег на скорость 3х10м. Игра.	-------
фу	л					Нм.У.П.М Г.У.	-----Обучение ведению мяча шагом внешней и внутренней частью стопы. Игра.	---------
К по	сов ото а					У.С.Г.М	.О.Р.У. Медленный бег 6мин. Подвижные игры.	-------
--	---					См.У.Г.м.	-----Переменный бег до 1км. Подвижные игры.	----------
фу	л					Нм.У.П.М Г.У.	----- Совершенствование ведению мяча шагом внешней и внутренней частью стопы. Игра.	---------
К по	сов ото а					У.У.Г.М.	------ Бег без учета времени 1.5 км. Подвижные игры	----------
Л ат	тая тик					Нм.У.П.М Г.У.	-----Метание малого мяча в цель. Игра.	-----
ф	бол					Нм.У.П.М.	---------Обучение остановки катящегося мяча подошвой. Игра.	---------
Л ат	тая тик					У.У.П.М	-----Метание малого мяча в цель. Игра.	-----
--	---					У.У *Г.М* П.М.	------ Бег на скорость 4х15м.Многоскоки,8 прыжков(м).	----------
ф	бол					У.С П.М.	--------- Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. Игра.	---------
Л ат	тая тик					Нм.У.П.М Г.У.	---------- Повторный бег 2х30м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Спорт площадка
--	---					У.У.П.М	Бег 30 м/с. Прыжки в длину с места.	-----
ф	бол					Нм.У.П.М.	-------Обучение передачам мяча внутренней частью стопы. Игра.	Спорт зал.
Л ат	тая тик					У.У.П.М.	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах. Игра.	-----
--	---					-----	Шестиминутный бег. Игра.	-----
ф	бол					У.С П.М.	------- Совершенствование передачам мяча внутренней частью стопы. Игра.	Спорт зал.
Б	етб					Нм.У.П.М.	-------- Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижные игры	---------
--	---					У.С П.М.	-------- Совершенствование ведение	---------

								мяча по прямой шагом и бегом. Подвижные игры	
	ф	ол					Нм.У.П.М.	------- Обучение удара по неподвижному мячу носком. Игра.	----------