

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Крюковской СОШ

Приказ от 31.08.2022г. № 204 - ОД

_____ Г.А. Молчанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)- начальное общее.....4 класс

(дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов101час.....

Учитель Собина Елена Евгеньевна.....

(ФИО)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; (утвержден приказом МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373
- Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно- методического комплекта:
1. Лях , В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2022.

Ростовская область, Куйбышевский район,
х. Крюково

2022 год

I. Раздел «Содержание учебного предмета, курса»

Наименование разделов	Основное содержание по темам
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы.	Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.
Социально-психологические основы.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.
Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.	Вводные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.
Подвижные игры.	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.
Гимнастика элементами акробатики.	Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.
Легкоатлетические упражнения.	Понятие эстафета. Команды "старт!" и "финиш!". Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

II. Раздел "Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса".

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видео-лекций (уроков)

Что надо знать (в процессе урока)

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Сравнивают физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

Современные Олимпийские игры.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.

Что такое физическая культура

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.

Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».

Сердце и кровеносные сосуды.

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.

Органы чувств.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

Личная гигиена.

Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.

Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Закаливание.

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Мозг и нервная система

Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.

Органы дыхания.

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).

Органы пищеварения

Работа органов пищеварения. Получают представление о работе органов пищеварения.

Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.

Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.

Пища и питательные вещества.

Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи

Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».

Вода и питьевой режим.

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Тренировка ума и характера.

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.

Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.

Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».

Спортивная одежда и обувь.

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное

выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Самоконтроль.

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных).

Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.

Развитие способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.

Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

Первая помощь при травмах.

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

Бег, ходьба, прыжки, метание

Ходьба и бег

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена

сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Прыжки

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 м, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Метание

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок

набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3-4 классы Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40 до 60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с

места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

III. Раздел «Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности»

№ урока	Дата урока	Тема урока	Кол-во часов
		Легкая атлетика	9
1	2.09	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Ходьба и бег. Техника низкого старта.	1
2	5.09	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. Техника высокого старта.	1
3	7.09	Ходьба и бег. Техника низкого старта. Развитие быстроты. Бег 30 метров.	1
4	9.09	Ходьба и бег. Техника низкого старта. Развитие быстроты. Бег 30 метров.	1
5	12.09	Ходьба и бег. Развитие быстроты. Бег 60 метров.	1
6	14.09	Прыжки в длину с места. Техника выполнения.	1
7	16.09	Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения.	1
8	19.09	Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения.	1
9	21.09	Метание малого мяча в цель с места. Техника метания мяча. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
		Кроссовая подготовка	16
10	23.09	Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой.	1
11	26.09	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой.	1

12	28.09	Бег по пересеченной местности. Челночный бег. Эстафеты: «Веселые старты».	1
13	30.09	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1
14	3.10	Бег по пересеченной местности. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Два мороза».	1
15	5.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1
16	7.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Челночный бег Игра: «Салки».	1
17	10.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Челночный бег.	1
18	12.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1
19	14.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Челночный бег.	1
20	17.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1
21	19.10	Бег по пересеченной местности. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Салки».	1
22	21.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой.	1
23	24.10	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Челночный бег.	1
24	26.10	Бег по пересеченной местности Развитие выносливости. Равномерный бег. Контрольная работа	1
25	28.10	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Физическое воспитание в учебных заведениях.	1
		Подвижные игры	18

26	7.11	Техника безопасности на уроках, во время проведения подвижных игр. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1
27	9.11	Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Комплекс утренней зарядки.	1
28	11.11	Подвижные игры. Игры народов России «Филин и пташки». Какие продукты полезны и необходимы человеку.	1
29	14.11	Подвижные игры «Выше ножки от земли». Режим питания.	1
30	16.11	Подвижные игры. Игры народов России «Гуси – лебеди».	1
31	18.11	Подвижные игры. Игры народов России «Салки».	1
32	21.11	Подвижные игры. Игры народов России «Займи место»	1
33	23.11	Подвижные игры. Игры народов России «Игра с платочком».	1
34	25.11	Подвижные игры. Игры народов России «Иголка, нитка, узелок»	1
35	28.11	Подвижные игры. Игры народов России «Бездомный заяц».	1
36	30.11	Подвижные игры. Игры народов России «Пятнашки с домом».	1
37	2.12	Подвижные игры «Третий лишний»	1
38	5.12	Подвижные игры «Кошки-мышки»	1
39	7.12	Подвижные игры «Свечка»	1
40	9.12	Подвижные игры «У медведя во бору»	1
41	12.12	Подвижные игры «Кенгуру»	1
42	14.12	Подвижные игры «Черепашьи салки»	1

43	16.12	Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1
		Подвижные игры на основе баскетбола	27
44	19.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника безопасности на уроках, во время проведения подвижных игр. Комплекс утренней зарядки.	1
45	21.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача и ловля мяча.	1
46	23.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди. Контрольная работа	1
47	26.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча одной рукой.	1
48	28.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Поочередное ведение мяча двумя руками.	1
49		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячом.	1
50	11.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. Броски.	1
51	12.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. Броски.	1
52	13.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча в кольцо.	1
53	16.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча в кольцо.	1
54	18.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с мячом. «Попади в кольцо»	1
55	20.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с мячом. «Гонка баскетбольных мячей»	1
56	23.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте, и в движение.	1
57	25.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача и ловля мяча.	1
58	27.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	1
59	30.01	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками из-за головы.	1

60	1.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча.	1
61	3.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача и ловля мяча.	1
62	6.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача и ловля мяча.	1
63	8.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте, и в движении.	1
64	10.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте, и в движении.	1
65	13.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления.	1
66	15.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления.	1
67	17.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1
68	20.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1
69	22.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой».	1
70	27.02	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Народные игры кубанского казачества.	1
		Гимнастика	18
71	1.03	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.	1
72	3.03	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Совершенствование техники перекатов.	1
73	6.03	Акробатические элементы. Техника кувырка вперед. «Стойка на лопатках»	1
74	10.03	Акробатические элементы. Техника кувырка назад. «Мост» из положения, лежа на спине»	1

75	13.03	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине». «Корзинка». «Ласточка».	1
76	15.03	Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация.	1
77	17.03	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
78	20.03	Висы. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Контрольная работа	1
79	22.03	Висы. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя.	1
80	24.03	Висы. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя.	1
81	3.04	Висы. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1
82	5.04	Висы. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1
83	7.04	Инструктаж по технике безопасности. Развитие прыгучести. Опорный прыжок.	1
84	10.04	Развитие прыгучести. Опорный прыжок. Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. Пресс 30 сек.	1
85	12.04	Развитие прыгучести. Опорный прыжок. Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. Пресс 30 сек.	1
86	14.04	Инструктаж по технике безопасности. Лазание, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
87	17.04	Лазание, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1
88	19.04	Лазание, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1

		Кроссовая подготовка	6
89	21.04	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой.	1
90	24.04	Бег по пересеченной местности. Челночный бег. Эстафеты: «Веселые старты».	1
91	26.04	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1
92	28.04	Бег по пересеченной местности. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Салки».	1
93	3.05	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1
94	5.05	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег.	1
		Легкая атлетика	9
95	10.05	Правила безопасного поведения на уроках. Техника высокого, низкого старта.	1
96	12.05	Ходьба и бег. Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1
97	15.05	Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра	1
98	17.05	Ходьба и бег. Бег 60 метров. Контрольная работа.	1
99	19.05	Прыжки в длину с места.	1
100	22.05	Прыжки в длину с разбега.	1
101	24.05	Метание малого мяча на дальность с разбега. Повторение пройденного материала.	1

«Рассмотрено»

Протокол заседания ШМО
учителей начальных классов
МБОУ Крюковской СОШ
от 29.08.2022 года № 1
_____ Е.В. Казьмина

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
_____ Н.В. Литвинова

30.08.2022 года

Домашние задание по физической культуре.

3 класс

1	№	Методические указания	
четверть	1	Выполнение комплекса У.Г.№1.	
	1	Повторение техники высокого старта.	
	2	Закрепление техники высокого старта.	
	3	Составление индивидуального режима дня школьника.	
	4	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки.	
	5	Повторение техники прыжка в длину с места.	
	6	Имитация прыжка в длину с разбега.	Разобраться с техникой выполнения шагов разбега, отталкивания и приземления.
	7	Выполнение комплекса закаливающих процедур.	
	8	Выполнение комплекса закаливающих процедур.	
	9	Прыжки через короткую скакалку.	
	10	Прыжки через короткую скакалку.	
	11	Равномерный бег.	
	12	Равномерный бег.	
	13	Равномерный бег.	
	14	Равномерный бег.	
	15	Метание на дальность.	
	16	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
	17	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
18	Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой.		
2	1	Повторить и выполнять комплекс У.Г №3,разученный на уроке (ежедневно).	
	2	Повторение поворотов.	
	3	Повторение техники захвата каната ногами.	Имитировать движение можно применяя верёвку, пояс(для не умеющих выполнять захват).
	4	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки	Выполнять систематически.
	5	Повторение группировки и перекатов.	Выполнять на г. мате, матрасе.
	6	Имитация движений ног при выполнении наскока на гимнастический мост.	
	7	Подводящие упражнения к выполнению опорного прыжка (из упора лёжа переход в упор присев).	Выполнять не отрывая руки от опоры.

	8	Выполнение ходьбы, прыжков, движений в ритме музыки.	
	9	Закрепление шагов галопа и приставных шагов.	
	10	Повторение сочетания изученных танцевальных шагов	
	11	Повторение сочетания изученных танцевальных шагов	
	12	Выполнение танцевальных упражнений в ритме музыки.	
	13	Выполнение танцевальных упражнений в ритме музыки.	
	14	Д\з на каникулы: Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах.	При наличии погодных условий
Зчетверть	1	Составление и выполнение комплекса ОРУ с мячом.	
	2	Выполнение подбрасывания и ловли мяча.	Для учеников, слабо владевших навыками работы с мячом.
	3	Выполнение упражнений с мячом.	
	4	Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением (приседанием, хлопком)	
	5	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой.	
	6	Повторение стойки баскетболиста.	
	7	Выполнение упражнений для развития силы мышц рук.	
	8	Имитация броска мячом по корзине с двух шагов .	
	9	Повторение стойки волейболиста.	
	10	Положение рук при приёме в\б мяча.	
	11	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки.	
	12	Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия.	
	13	Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия.	
	14	Выполнение комплекса упр. для развития равновесия.	
	15	Повторение имитации удара внутренней стороной стопы по ф/б мячу.	Разучить на уроке.
	16	Повторение имитации удара внутренней стороной стопы по ф/б мячу.	Строго объяснить правила выполнения и дозировку.
	17	Выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц живота.	Разучить на уроке
	18	Выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц ног.	
	19	Составление комплекса физминутки.	
	20	Приготовление одежды и обуви к занятиям лёгкой атлетикой.	Для занятий на площадке и в зале
4четверть	1	Имитация прыжка в высоту с прямого разбега.	С трёх-пяти шагов.
	2	Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки.	
	3	Выполнять упражнения для развития силы мышц ног.	Дозировка индивидуальная.
	4	Выполнение упражнений для развития силы мышц ног.	

5	Выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.	
6	Выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.	
7	Разучивание речитатива п/и «Золотые ворота» и «Мышеловка»	
8	Имитация метания мяча на дальность.	Строго объяснить технику безопасности при выполнении метаний.
9	Выполнение прыжков через длинную вращающуюся скакалку с забеганием.	
10	Выполнение прыжков через длинную вращающуюся скакалку с забеганием.	
11	Разобраться в шагах разбега при выполнении метания мяча на дальность.	
12	Выполнение разбега при выполнении метания мяча на дальность.	
13	Равномерный бег	Дозировка индивидуальная.
14	Равномерный бег	Выполнять систематически
15	Равномерный бег	
16	Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр.	

