

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 город Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методической кафедры
начальных классов
МБОУ СОШ №3
от 31.08.2022 г. №2

 секретарь МО Кузнецова Е.Ю.

подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.

подпись

31.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3

 И.А. Золотова

Приказ от 31 августа 2022г №222/1

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре 1 класс**

Учитель: **Иванова Анастасия Александровна**

на 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии:
- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009г.;
 - на основе Примерной программы начального общего образования. В 2-х ч., - 2 издание. – М.: Просвещение, 2009 г.;
 - с рекомендациями авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации;
 - с возможностями УМК «Школа России»;
 - с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся 1 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3».

Цели и задачи

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 1.укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2.совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 3.формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 4.развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- 5.обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место предмета в структуре ООП

Авторская программа курса 2022-2023 года по обновленным ФГОС НОО рассчитана на 66 часов, 2 часа в неделю. Дополнительно для углубленного изучения учебного предмета «Физическая культура», 1 час сформирован участниками образовательных отношений. Исходя из этого, по учебному плану школы, на изучение предмета «Физическая культура» в 2022-2023 году отведено 99 часов, 3 часа в неделю.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и самопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- характеристик явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.

Содержание программы

Базовым компонентом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Структура и содержание курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Для более качественного освоения предметного содержания программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведении самостоятельных занятий.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок.

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: скользящий шаг.

Спуски в основной стойке.

Подъем ступающим шагом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки учащихся класса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:

иметь представление:

—о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

—о способах изменения направления и скорости движения;

—о режиме дня и личной гигиене;

—о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

—выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

—выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

—играть в подвижные игры;

—выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

—выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- прыжок в длину с места;
- челночный бег 3 x 5 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;
- наклон вперед из положения «сидя»

Тематическое планирование

№ раздела	Тема	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.	Лёгкая атлетика.	12
2.	Кроссовая подготовка.	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
4.	Подвижные игры	21
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	19
6.	Кроссовая подготовка	10
7.	Легкая атлетика	8
	Итого:	98

Календарно-тематическое планирование (98 часов)

№ урока	№ раздела и темы урока	Тема	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Примечание Причина корректировки
1 четверть – 25 часов							
1. Легкая атлетика (12ч)							
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	01.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	05.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	07.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	08.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	12.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	14.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	15.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	19.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный,	

						индивидуальный.	
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	21.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	22.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	26.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	28.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
2. Кроссовая подготовка (12ч)							
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	29.09		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	03.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	05.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	06.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
17.	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	10.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	

		бег. Игры.				соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	13.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	17.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	19.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	20.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	24.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	26.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
3. Гимнастика с элементами акробатики (17ч)							
25.	3.1	Инструктаж по ТБ. Акробатика(пережат в группировке). Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	27.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
2 четверть – 23 часа							
26.	3.2	Акробатика. (пережат в группировке)Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя.Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	07.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	

27.	3.3	Акробатика. (Стойка на лопатках.) Строевые упражнения. Игра «Совушка»	1	09.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
28.	3.4	Акробатика.кувырок. вперед. Строевые упражнения. Тест «Пресс» Игра «Совушка	1	10.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
29.	3.5	Акробатика.(кувырок. вперед)Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	14.10		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
30.	3.6	Акробатика. (кувырок. вперед ,стойка на лопатках)Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	16.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
31.	3.7	Равновесие. (упр.на низком бревне)Строевые упражнения.Тест «Прыжки через скакалку» Игра «Змейка	1	17.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
32.	3.8	Равновесие.(упр.на низком бревне)Строевые упражнения. Игра «Змейка	1	21.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
33.	3.9	Равновесие.(упр.на низком бревне)Строевые упражнения. Тест «Метание набивного мяча» Игра «Змейка	1	23.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
34.	3.10	Равновесие. (комбинация из упр на низ бревне)Строевые упражнения. Игра «Змейка	1	24.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
35.	3.11	Равновесие. (комбинация из упр на	1	28.11		Равномерный, повторный, соревновательный,	

		низ бревне). Строевые упражнения. Тест «Подтягивание». Игра «Змейка				фронтальный, поточный, индивидуальный.	
36.	3.12	Равновесие.(.комбинация из упр на низ бревне). Строевые упражнения. Игра «Змейка	1	30.11		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
37.	3.13	Опорный прыжок. (через горку матов). Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	01.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
38.	3.14	Опорный прыжок. (через горку матов)Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	05.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
39.	3.15	Опорный прыжок. (через горку матов)Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	07.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
40.	3.20	Опорный прыжок. (через горку матов)Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	08.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
41.	3.21	Тема Опорный прыжок ,(через горку матов). Лазание силовые способности подтягивание.Игра «Ниточка и иголочка»	1	12.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
4.Подвижные игры (21ч)							
42.	4.1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	14.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
43.	4.2	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Заяц, сторож .Жучка». Эстафеты	1	15.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	

44.	4.3	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Заяц, сторож Жучка». Эстафеты	1	19.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
45.	4.4	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	21.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
46.	4.5	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Два мороза». Эстафеты.	1	22.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
47.	4.6	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1	26.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
48.	4.7	Подвижные игры: «Белые медведи», «Два мороза». Эстафеты	1	28.12		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
3 четверть – 26 часов							
49.	4.9	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1	09.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
50.	4.10	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Воробьи-вороны». Эстафеты	1	11.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
51.	4.11	Подвижные игры: «2 капитана», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	12.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
52.	4.12	Подвижные игры: «Пустое место», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	16.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
53.	4.13	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	1	18.01		Равномерный, повторный, соревновательный,	

		огороде». Эстафеты				фронтальный, поточный, индивидуальный.	
54.	4.14	Подвижные игры: «Невод», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	19.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
55.	4.15	Подвижные игры: «Невод», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	23.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
56.	4.16	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	25.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
57.	4.17	Подвижные игры: «Волк во рву», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	26.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
58.	4.18	Подвижные игры: «Западня», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	30.01		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
59.	4.19	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Западня». Эстафеты	1	01.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
60.	4.20	Подвижные игры: «Космонавты», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	02.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
61.	4.21	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Бездомный заяц». Эстафеты.	1	06.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
5. Подвижные игры на основе баскетбола.(19ч)							
62.	5.1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	08.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	

63.	5.2	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	09.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
64.	5.3	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай»	1	20.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
65.	5.4	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	22.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
66.	5.5	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с мячами.	1	27.02		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
67.	5.6	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с мячами.	1	01.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
68.	5.7	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с мячами.	1	02.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
69.	5.8	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Играй мяч не теряй».	1	06.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
70.	5.9	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Играй мяч не теряй».	1	09.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
71.	5.10	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель».	1	13.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
72.	5.11	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель».	1	15.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный,	

						индивидуальный.	
73.	5.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель».	1	16.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
74.	5.13	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	30.03		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
4 четверть – 24 часов							
75.	5.14	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	03.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
76.	5.15	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	05.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
77.	5.16	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	06.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
78.	5.17	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	1	10.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
79.	5.18	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	1	12.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
80.	5.19	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	1	13.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
6. Кроссовая подготовка (10 ч)							
81.	6.1	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1	17.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	

82.	6.2	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1	19.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
83.	6.3	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1	20.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
84.	6.4	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний	1	24.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
85.	6.5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний	1	26.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
86.	6.6	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний	1	27.04		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
87.	6.7	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки"	1	03.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
88.	6.8	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки"	1	04.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
89.	6.9	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Вызов номера»	1	10.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
90.	6.10	Контрольный норматив: бег 1000 м без учёта времени. Подвижная игра «Вызов номера»	1	11.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
7. Легкая атлетика (8ч)							
91.	7.1	Инструктаж по ТБ. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	15.05		Равномерный, повторный, соревновательный,	

		Эстафеты.				фронтальный, поточный, индивидуальный.	
92.	7.1	Инструктаж по ТБ. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	17.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
93.	7.2	Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	18.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
94.	7.3	Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	22.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
95.	7.4	Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	24.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
96.	7.5	Челночный бег (3 х 10м) Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	25.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
97.	7.6	Челночный бег (3 х 10м) Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	29.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	
98.	7.7	Челночный бег (3 х 10м) Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	31.05		Равномерный, повторный, соревновательный, фронтальный, поточный, индивидуальный.	

С учетом выходных и праздничных дней - **98 ч.**

Прошнуровано и скреплено печатью

листов.

Директор МБОУ СОШ №3

Золотова И. А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023