

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ю.К. Шхачемукова»
а. Хатукая Красногвардейского района Республики Адыгея

ПРИНЯТО
На заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 22.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
М.М.Асманова
22.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
М.Ш. Хапаева
Приказ № 127 от 22.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

для 3А,3Б класса (основное общее образование)

количество часов - 105

учитель
Ханапов Нурбий Айтчевич

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Р.Ш. Мамхегов
Протокол № 1 от 19.08.2022 г.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;

- Рабочей программы по физической культуре «**Физическая культура. 1-3 класс. Учебник. ФГОС**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 октября 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

На изучение предмета во 3 классе отводится 105 ч. (3 ч. в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Работа с детьми разных групп здоровья

Подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При работе с детьми **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия учащихся подготовительной группы (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления). Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах

или группах общей физической подготовки.

Календарно – тематическое планирование (105 часов)

ЗА КЛАСС

Дата	Тема урока	Домашнее задание к следующему уроку
<u>02.09.2021</u>	<u>Техника безопасности на уроке физкультуры</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>05.09.2021</u>	<u>Строевые упражнения. Игра "По местам"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>06.09.2021</u>	<u>Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения . РНК "Шыу зэбэн"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>09.09.2021</u>	<u>Выявление уровня физической подготовленности обучаемых</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>12.09.2021</u>	<u>Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>13.09.2021</u>	<u>Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>16.09.2021</u>	<u>Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.Игра " Смена мест"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>19.09.2021</u>	<u>Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>20.09.2021</u>	<u>Развитие общей выносливости</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>23.09.2021</u>	<u>Двигательный режим учащегося. Техника челночно бега с переносом кубиков.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>26.09.2021</u>	<u>Двигательный режим учащегося. Техника челночно бега с переносом кубиков.Игра " кот и мышь"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>27.09.2021</u>	<u>Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков.Игра " эстафета зверей"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>30.09.2021</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>03.09.2021</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.Обучение технике поворотов и прыжков.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>04.10.2021</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>07.10.2021</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.обучение технике поворотов и прыжков с высоты</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>

<u>10.10.2021</u>	<u>Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>11.10.2021</u>	<u>Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору РНК "Хъакъургъачъ"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>14.10.2021</u>	<u>Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>17.10.2021</u>	<u>Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. Игра найди цвет.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>18.10.2021</u>	<u>Развитие быстроты передача волейбольного мяча и его ловля</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>21.10.2021</u>	<u>Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>24.10.2021</u>	<u>Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. РНК "Чын"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>26.10.2021</u>	<u>Правила метания мяча с разбега.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>28.10.2021</u>	<u>Строевые упражнения. Подвижная игра «По местам!»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>09.11.2021</u>	<u>Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>10.11.2021</u>	<u>Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>11.11.2021</u>	<u>Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>16.11.2021</u>	<u>Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>17.11.2021</u>	<u>Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. Игра «Будь ловким!»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>18.11.2021</u>	<u>Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>23.11.2021</u>	<u>Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>24.11.2021</u>	<u>Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пятнашки».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>

<u>25.11.2021</u>	<u>Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>30.11.2021</u>	<u>Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>01.12.2021</u>	<u>Совершенствование навыков выполнения строевых команд.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>02.12.2021</u>	<u>Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>07.12.2021</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>08.12.2021</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>09.12.2021</u>	<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>10.12.2021</u>	<u>Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра "Смена мест"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>14.12.2021</u>	<u>Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра "Смена мест"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>15.12.2021</u>	<u>Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение "Солнышко" (со скалкой)</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>16.12.2021</u>	<u>Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. Игра "Найди цвет"</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>21.12.2021</u>	<u>Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>22.12.2021</u>	<u>Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>23.12.2021</u>	<u>Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. ПИ «Хитрая лиса»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>28.12.2021</u>	<u>Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>11.01.2022</u>	<u>Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. ПИ «Хитрая лиса»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>12.01.2022</u>	<u>Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. ПИ «Хитрая лиса»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>

<u>13.01.2022</u>	<u>Выполнение акробатических упражнений.</u> <u>Обучение кувырку в группировке.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>18.01.2022</u>	<u>Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>19.01.2022</u>	<u>Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Компл. упражнений «Дорожка».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>20.01.2022</u>	<u>Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Компл. упражнений «Дорожка».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>25.01.2022</u>	<u>Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полуушлагата.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>26.01.2022</u>	<u>Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>27.01.2022</u>	<u>Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>01.02.2022</u>	<u>Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>02.02.2022</u>	<u>Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>03.02.2022</u>	<u>Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>08.02.2022</u>	<u>Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>09.02.2022</u>	<u>Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>10.02.2022</u>	<u>Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>15.02.2022</u>	<u>Танцевальная минутка «Если нравится тебе».</u> <u>Комплекс упражнений «Ветер»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>16.02.2022</u>	<u>Веселые старты.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>17.02.2022</u>	<u>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Дед Мороз».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>22.02.2022</u>	<u>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Снежное царство».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>24.02.2022</u>	<u>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игров. упражнение «Смелые воробышки».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>25.02.2022</u>	<u>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игров. упражнение «Смелые воробышки».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>

<u>01.03.2022</u>	<u>Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игров. упражнение «Смелые воробышки».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>02.03.2022</u>	<u>Подвижные игры «Учимся, играя!».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>03.03.2022</u>	<u>Подвижные игры «Учимся, играя!».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>09.03.2022</u>	<u>Развитие выносливости и быстроты.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>10.03.2022</u>	<u>Развитие выносливости и быстроты.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>11.03.2022</u>	<u>Метание мяча в щит.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>15.03.2022</u>	<u>Подвижные игры «Учимся, играя!».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>16.03.2022</u>	<u>Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>17.03.2022</u>	<u>Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>29.03.2022</u>	<u>Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>30.03.2022</u>	<u>Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто меткий?».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>31.03.2022</u>	<u>Упражнения с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>05.04.2022</u>	<u>Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушлагата.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>06.04.2022</u>	<u>Обучение висам на перекладине и шведской стенке.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>07.04.2022</u>	<u>Круговые эстафеты до 20 м.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>12.04.2022</u>	<u>Круговые эстафеты до 20 м.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>13.04.2022</u>	<u>Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>
<u>14.04.2022</u>	<u>Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 1</u>
<u>15.04.2022</u>	<u>Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>19.04.2022</u>	<u>Круговые эстафеты до 20м.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 2</u>
<u>20.04.2022</u>	<u>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>Комплекс 3</u>

<u>21.04.2022</u>	<u>Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1</u>
<u>26.04.2022</u>	<u>Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>27.04.2022</u>	<u>Повторение строевых упражнений. Наклоны.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3</u>
<u>28.04.2022</u>	<u>Повторение строевых упражнений. Наклоны.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>04.05.2022</u>	<u>Веселое многоборье. Метание мячей в цель.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>05.05.2022</u>	<u>Прием, передача и прокат мяча, правила выполнения упражнения мячом.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>11.05.2022</u>	<u>Упражнения с мячом. Повторение техники выполнения упражнений.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>12.05.2022</u>	<u>Упражнения с мячом. Повторение техники выполнения упражнений.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>17.05.2022</u>	<u>Подвижные игры. Бег на 60 м.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3</u>
<u>18.05.2022</u>	<u>Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту». Лазания и перелезания ,отработка техники упражнений с мячом.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1</u>
<u>19.05.2022</u>	<u>Прием, передача и прокат мяча, правила выполнения упражнения мячом.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>24.05.2022</u>	<u>Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «кто меткий?»</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3</u>
<u>25.05.2022</u>	<u>Упражнения с мячом. Повторение техники выполнения упражнений</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1</u>
<u>26.05.2022</u>	<u>Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту». Лазания и перелезания ,отработка техники упражнений с мячом.</u>	<u>Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2</u>
<u>31.05.2022</u>	<u>Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».</u>	