Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Петелинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР
_____
Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11
_____Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа
по физической культуре

3 класс
на 2019-2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Евграфова Л.М.
учитель начальных классов

Год составления 2019

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 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; *знать теорию выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.*

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;
- *выполнять тестовые нормативы соответствующие своей ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

1. Личностные

У учащихся будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету;
- интерес к учебному материалу;
- знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками;
- находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- находить и применять информацию в учебнике по заданной теме;
- понимать и классифицировать спортивные знаки, жесты и обозначения, характерные для того или иного вида спорта;
- выделять характерные признаки того или иного движения;
- подводить итог полученных знаний и умений;
- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- работать в парах и группах;
- допускать существование различных точек зрения;
- договариваться и приходить к общему решению;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости;
- формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения.

Предметные:

– *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);*

– *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), в том числе подготовка к*

выполнению норматива Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся получат возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена. **Знания о поведении в экстремальных ситуациях.**

Понятие безопасного поведения школьника в доме и на улице. Действия в экстремальных ситуациях. Помощь окружающим в сложной жизненной ситуации. Ответственное поведение за свою жизнь и жизнь близких тебе людей в опасных жизненных ситуациях.

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).
История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).

Данные разделы проходят через все уроки раздела «Физическое совершенствование».

Физическое совершенствование

Легкая атлетика. (27ч)

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; с различными движениями рук (вверх, в стороны, к плечам; ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы (мяч, скамейку, палку).

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), змейкой, в парах. Бег на дистанции 30м., 60 м., 100 м., бег на длинные дистанции от 500м. и до 2000м.

Прыжки с доставанием подвешенного мяча, с высоты 70см. с поворотом на 90-180 градусов и приземлением точно в квадрат. Прыжки через короткую и длинную скакалки по одному, в парах, тройках.

Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4-8м., на заданное расстояние и на дальность с разбега; набивного мяча (1 кг.)одной рукой от плеча в щит с кругами разного диаметра с расстояния 3-8м.; на точность отскока от пола и стены. Броски и ловля набивного мяча (1кг.) в парах, тройках; малого мяча с 1-3 шагов разбега.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (12ч)

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».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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, с закрытыми глазами; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ходьба по наклонной гимнастической скамейке; вис согнув ноги, подтягивание в висе.

Лыжная подготовка(33ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Кроссовая подготовка (9ч)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика	**27**
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на 30м. История развития ВФСК ГТО.	1
2.	Встречная эстафета с этапом до 30м.	1
3.	Бег на 30м. – контрольный тест. Чередование ходьбы и бега.	1
4.	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Бег на 60м. Беседа «Будь осторожен с незнакомцем».	1

5.	Бег на 100м. Прохождение полосы препятствий. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Бег на 60м.	1
6.	Челночный бег 3х10м. – контрольный тест. Бег на 200м.	1
7.	Бег на 100м. с низкого старта – закрепление умений. Игра «Вышибала».	1
8.	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 400м. с изменением скорости.	1
9.	Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прохождение полосы препятствий.	1
10.	Бег на 400м. на скорость. Метание теннисного мяча с места по цели.	1
11.	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Подтягивание – контрольный тест.	1
12.	Метание теннисного мяча с места по движущейся цели. Эстафеты с прыжками.	1
13.	Наклон вперед из положения - сидя на полу – контрольный тест. Метание теннисного мяча по движущейся цели с 3-5 шагов разбега.	1
14.	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).Бег на 1.000м. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель.	1
15.	Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Бег на 1.000м. Веселые старты с включением метаний.	1
16.	Техника безопасности, правила поведения на спортивной площадке. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Челночный бег 3х10м.	1
17.	Бег на 60м. Беседа «Если из раны течет кровь». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Челночный бег 3х10м.	1
18.	Бег на 30м., 60м. с высокого старта.	1
19.	Бег на 100м. на скорость. Бег с высоким подниманием бедра через препятствия.	1
20.	Челночный бег 3х10м. – контрольный тест. Игра «Третий лишний».	1
21.	Бег на 100м. с преодолением 2-х препятствий. Подтягивание – контрольный тест.	1
22.	Бег на 300м. Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. ***РК. Чемпионат мира по футболу 2018 г.***	1
23.	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Прыжок в длину с разбега. Прохождение полосы препятствий с включением различных прыжков.	1
24.	Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Прыжок в длину с разбега. Бег на 400м. с изменением скорости. Прыжки на 2-х ногах через препятствия.	1
25.	Метание теннисного мяча на дальность. Наклон вперед из положения – сидя – контрольный тест.	1
26.	Бег 300м. на скорость. Прохождение полосы препятствий с метанием.	1
27.	Бег 500м. с произвольной скоростью. Эстафеты с метанием и прыжками.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	**12**
28.	Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Игра «Вышибала».	1

29.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками сверху – обучение. Игра «Мяч водящему».	1
30.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками сверху – закрепление умений. Веселые старты с ловлей и передачей мяча.	1
31.	Ведение мяча правой, попеременно правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч водящему».	1
32.	Броски мяча сверху в кольцо. Игра «Школа мяча». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Метание мяча весом 150г.	1
33.	Передача мяча в парах двумя руками сверху – закрепление умений. Игра «Вышибала». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Метание мяча весом 150г.	1
34.	Передача мяча в парах двумя руками сверху с шагом. Игра «Белочки – собачки».	1
35.	Прием мяча двумя руками снизу в парах – обучение. Игра «Чья пара дольше продержит мяч».	1
36.	Передача мяча в парах двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу – закрепление умений. РК. «Лапта» - любимая игра	1
37.	Удар по мячу серединой и внутренней стороной подъема – закрепление умений. Обучающая игра «Мини – футбол». ***РК «Старинные спортивные игры нашего села»***	1
38.	Удары носком и пяткой по мячу – закрепление умений. Обучающая игра «Мини – футбол». Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
39.	Остановка мяча внешней, внутренней стороной и подошвой стопы – закрепление умений. Обучающая игра «мини – футбол». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
	Лыжная подготовка	34
40	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 400м. скользящим шагом без палок.	1
41	Прохождение дистанции 400м. скользящим шагом со средней скоростью без палок.	1
42	Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на учебном круге.	1
43	Прохождение дистанции 400м. скользящим шагом со средней скоростью – закрепление умений и навыков.	1
44	Прохождение дистанции 400м. скользящим шагом с изменением скорости.	1
45	Прохождение дистанции 400м. попеременным двухшажным ходом со средней скоростью. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
46	Согласованная работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом на учебном круге. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
47	Прохождение дистанции 500м. попеременным двухшажным ходом со средней скоростью. ***РК. «Антон Шипулин – гордость Тюменской области»***	1

48	Прохождение дистанции 600м. попеременным двухшажным ходом со средней скоростью.	1
49	Одновременный бесшажный ход – обучение на учебном круге.	1
50	Прохождение дистанции 400м. одновременным бесшажным ходом. Игра «Салки на лыжах».	1
51	Прохождение дистанции 400м. одновременным бесшажным ходом с преодолением 2-х ворот.	1
52	Прохождение дистанции 800м. попеременным двухшажным ходом, собирая флажки.	1
53	Прохождение отрезка длиной 60м. за наименьшее количество шагов. Преодоление ворот в средней стойке лыжника.	1
54	Прохождение дистанции 300м. одновременным бесшажным ходом в медленном темпе. Торможением плугом.	1
55	Прохождение дистанции 800м. с изменением скорости. Преодоление «ворот» в низкой стойке лыжника – обучение.	1
56	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Бег на лыжах на 1км.	1
57	Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Бег на лыжах на 1км.	1
58	Прохождение дистанции 800м. попеременным двухшажным ходом с максимальной скоростью.	1
59	Преодоление «ворот» в низкой стойке лыжника – закрепление умений. Торможение плугом – техника исполнения.	1
60	Прохождение дистанции 1км. со средней скоростью. Эстафета с этапом до 200м.	1
61	Прохождение дистанции 800м. с чередованием ходов (попеременного двухшажного и одновременного бесшажного). Игра «Преодолей ворота».	1
62	Прохождение дистанции 1км. с ускорением по одной прямой.	1
63	Прохождение дистанции 1км., собирая флажки. Повороты в движении – закрепление умений.	1
64	Прохождение дистанции 800м. на скорость, преодолевая «ворота» в низкой стойке.	1
65	Прохождение дистанции 600м. с торможением плугом в конце каждого круга.	1
66	Прохождение дистанции 600м. со средней скоростью и с ускорением на финишной прямой.	1
67	Эстафеты с этапом 60м. Прохождение дистанции 400м. попеременным двухшажным ходом.	1
68	Прохождение дистанции 1км. с отработкой техники поворотов в движении. ***РК «Детская хоккейная команда г. Ялуторовска»***	1
69	Прохождение дистанции 700м. на скорость с преодолением 2-3-х «ворот».	1
70	Беседа «Почему случаются травмы». Прохождение дистанции 100м. за наименьшее количество шагов.	1
71	Прохождение дистанции 1км. попеременным двухшажным ходом. Беседа ***РК. «Лучшие спортсмены Урала».***	1
72	Прохождение дистанции 900м. в медленном темпе произвольным ходом.	1
	Гимнастика с основами акробатики.	**21**

73	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения - перестроение из шеренги в колонну по три.	1
74	Упражнение «Ласточка» - обучение. Подтягивание на перекладине. Великие спортсмены – земляки.	1
75	Кувырок вперед - закрепление умений. Упражнение «Ласточка» - закрепление умений.	1
76	Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. Кувырок вперед – техника исполнения.	1
77	Комбинация из освоенных гимнастических элементов. Игра «Третий лишний». Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
78	Преодоление горки из матов высотой до 1м. – обучение. Упражнение «Ласточка» - техника исполнения.	1
79	Преодоление горки из матов высотой до 1м. – закрепление умений. Упражнение «Ласточка», стоя на гимнастической скамейке.	1
80	Перелезание через гимнастического козла высотой до 1м. – закрепление умений. Подтягивания.	1
81	Прохождение полосы препятствий с преодолением возвышенностей. Веселые старты. ***РК. Спортивная элита нашего села.***	1
82	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла – обучение. Беседа «Правила безопасного поведения на воде».	1
83	Опорный прыжок через гимнастического козла – закрепление умений и навыков. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
84	Опорный прыжок через гимнастического козла – техника исполнения. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
85	Перекаты в группировке влево, вправо, вперёд, назад, по кругу – закрепление умений.	1
86	2 кувырка вперёд, перекат назад, выход в стойку на лопатках. Перестроение из 1 колонны.	1
87	Стойка на лопатках – техника исполнения. ***РК. Победители сельских спортивных игр.***	1
88	Кувырок назад – обучение. Прохождение полосы препятствий с включением перекатов и кувырков вперед.	1
89	2 кувырка вперед – техника исполнения, кувырок – назад – закрепление умений. Подтягивания на перекладине.	1
90	Упражнение «мост» из положения – лежа на спине – закрепление умений. Эстафеты с обручами. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
91	Упражнение «мост» из положения – стоя – обучение. Упражнения в висе. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ***РК. Наши олимпийцы.***	1
92	Упражнение «мост» из положения – стоя – закрепление умений. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1

93	Упражнение «мост» из положения – стоя – техника исполнения. Удержание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1
	Кроссовая подготовка	**9**
94.	Техника безопасности, правила поведения на стадионе. Чередование ходьбы и бега.	1
95.	Равномерный бег 3-4 мин. Бег на 300м. с преодолением 3-х препятствий.	1
96.	Равномерный бег 4 мин. Бег на 200м. с преодолением 3-х препятствий.	1
97.	Равномерный бег 4 мин. с ускорением на финишной прямой. Игра «Третий лишний».	1
98.	Равномерный бег 4 мин. с различными движениями рук.	1
99.	Равномерный бег 4-5 мин.	1
100.	Бег 4-5 мин. с чередованием среднего и медленного темпов. Игра «Третий лишний».	1
101.	Равномерный бег 5 мин. с ускорением на финишной прямой. Игра «Салки».	1
102.	Бег 5-6 мин. с изменением скорости. Игра «Перестрелка». ***РК. Вклад спортсменов Тюменской области в Олимпиаду – 2014.***	1
	Итого:	102