МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация

"Лицей Ковчег- XXI"

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
На заседании методического объединения учителей физической культуры Пр. №1 30.08 2023 г.	председатель Управляющего Совета Курбатов Р. И. Пр. №1 от 30.08. 2023	заместитель директора по УВР Гусев А.Н. № 3\у от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физической культуры»

для обучающихся 3 классов

разработчики программы:

методическое объединение
учителей физической культуры

Красногорск, 2023

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе:

-требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– основной образовательной программы АНОО «Лицей «Ковчег-XXI»,

учебного плана АНОО «Лицей «Ковчег-XXI», на 2023-2024 учебный год- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура;

-Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253, учитывая изменения и дополнения).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.
Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 3 классе— 102 ч.
Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».
Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент «лыжная подготовка» заменяется компонентом «кроссовая подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:
иметь представление:
о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
уметь:
составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
демонстрировать уровень физической подготовленности (представлены в таблице):

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

длину с места (см)						
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,8– 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, (мин)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Личностные результаты:
формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
формирование уважительного отношения к культуре других народов;
развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
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 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов на тему	Сроки проведения	Д\з	
			По плану	Коррекция	
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, подвижным играм. СБУ. ОРУ. Подвижные игры.	1			Утренняя зарядка
2.	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Повторение техники высокого и низкого стартов. Подвижные игры.	1			Утренняя зарядка
3.	ОРУ. Тестирование бега 30 метров с высокого старта.	1			Утренняя зарядка
4.	ОРУ. Равномерный бег. Повторение техники челночного бега. Эстафеты.	1			Утренняя зарядка
5.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование	1			Утренняя зарядка

	челночного бега 3х10 м.				
6.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование челночного бега 5х10 м.	1			Утренняя зарядка
7.	ОРУ. Повторение и совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Эстафета с малыми мячами.	1			Утренняя зарядка
8.	ОРУ. Равномерный бег с изменением темпа и направления. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1			Утренняя зарядка
9.	ОРУ. Равномерный бег с изменением темпа и направления. Тестирование метания малого мяча в цель.	1			Утренняя зарядка
10.	Равномерный бег. ОРУ. Прыжковые	1			Утренняя

	упражнения. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Удочка».				я зарядка
11.	ОРУ. СПУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1			Утренняя зарядка
12.	ОРУ. Повторение и совершенствование техники тройного прыжка. Эстафеты с различными предметами.	1			Утренняя зарядка
13.	ОРУ. Тестирование тройного прыжка. Эстафеты с мячами.	1			Утренняя зарядка
14.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Салки с мячом».	1			Утренняя зарядка

15.	Равномерный 2-х минутный бег. ОРУ. Встречная эстафета.	1			Утренняя зарядка
16.	СБУ. ОРУ. Общая физическая подготовка.	1			Утренняя зарядка
17.	Равномерный бег. ОРУ. Повторение и совершенствование техники бросков набивного мяча. Подвижные игры.	1			Утренняя зарядка
18.	Равномерный бег с изменением направления, по диагонали. ОРУ. Тестирование бросков набивного мяча с разных позиций. Подвижная игра «Салки в парах».	1			Утренняя зарядка
19.	ОРУ. Вис на низкой перекладине. Подвижная игра «Вышибалы».	1			Утренняя зарядка
20.	СБУ. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	1			Утренняя зарядка

	с мячами.				
21.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.	1			Утренняя зарядка
22.	ОРУ. Повторение и совершенствование техники прыжков через скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1			Утренняя зарядка
23.	ОРУ с гимнастическими палками. Обучение комплексу упражнений с гимнастической палкой на счёт. Подвижная игра «Мяч соседу».	1			Утренняя зарядка
24.	ОРУ. Повторение и совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «Змейка».	1			Утренняя зарядка
25.	ОРУ. Тестирование комплекса	1			Утренняя зарядка

	упражнений с гимнастической палкой. Эстафеты с различными предметами.				
26.	ОРУ. Прохождение полосы препятствий. Подвижные игры в парах.	1			Утренняя зарядка
27.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Индивидуальная работа с мячами на месте и в движении. Подвижная игра «Кто первый?»	1			Утренняя зарядка
28.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Ведение, ловля и броски мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			Утренняя зарядка
29.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Ведение, ловля и броски мяча в парах на месте и в движении. Игра	1			Утренняя зарядка

	«Арбузы».				
30.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты с различными предметами.	1			Утренняя зарядка
31.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой, акробатикой. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Разновидности перекатов в группировке. Повторение и совершенствование техники стойки на лопатках, «моста».	1			Утренняя зарядка
32.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Повторение и совершенствование техники стойки на лопатках, «моста», кувырка вперёд в группировке.	1			Утренняя зарядка
33.	ОРУ. Упражнения на	1			Утренняя

	гибкость. Повторение и совершенствование техники стойки на лопатках, «моста», кувырка вперёд, назад в группировке.				я зарядка
34.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Тестирование техники стойки на лопатках, «моста». Совершенствование техники кувырков в группировке.	1			Утренняя зарядка
35.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Тестирование техники кувырков в группировке.	1			Утренняя зарядка
36.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Обучение акробатическому комплексу.	1			Утренняя зарядка
37.	ОРУ. Упражнения развитие гибкости. Повторение и совершенствование техники акробатического комплекса.	1			Утренняя зарядка

38.	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление и тестирование акробатического комплекса.	1			Утренняя зарядка
39.	ОРУ. Развитие координации с использованием гимнастического бревна. Подвижные игры с мячами.	1			Утренняя зарядка
40.	ОРУ. Развитие координации с использованием гимнастического бревна. Тестирование прыжков через скакалку.	1			Утренняя зарядка
41.	ОРУ. Развитие координации с использованием гимнастических скамеек. Подвижная игра «Третий лишний».	1			Утренняя зарядка
42.	СБУ. ОРУ. Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	1			Утренняя зарядка
43.	СБУ. ОРУ. Круговая тренировка.	1			Утренняя зарядка
44.	СБУ. ОРУ. Прохождение полосы препятствий.	1			Утренняя зарядка
45.	ОРУ.	1			Утренняя

	Упражнения на гибкость. Тестирование наклона вперёд сидя и стоя на гимнастической скамейке.				я зарядка
46.	Упражнения на гибкость. Тестирование наклона вперед.	1			Утренняя зарядка
47.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Повторение и совершенствование техники опорного прыжка на гимнастический снаряд «козёл».	1			Утренняя зарядка
48.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Повторение и совершенствование техники опорного прыжка на и через гимнастический снаряд «козёл».	1			Утренняя зарядка
49.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Повторение и совершенствование техники опорного прыжка на и через гимнастический снаряд «козёл». Эстафета.	1			Утренняя зарядка
50.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным и спортивным	1			Утренняя зарядка

	играм. Чередование бега и ходьбы. Темп и ритм движений.				
51.	ОРУ. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления.	1			Утренняя зарядка
52.	ОРУ. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в стойке баскетболиста. Передача мяча в парах.	1			Утренняя зарядка
53.	ОРУ. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления, в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча в парах.	1			Утренняя зарядка
54.	ОРУ. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении, ловля, передача мяча в парах и тройках.	1			Утренняя зарядка
55.	ОРУ. Развитие координации и ловкости. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в	1			Утренняя зарядка

	движении.				
56.	ОРУ. Развитие координации и ловкости. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в парах и индивидуально. Броски мяча в щит, кольцо.	1			Утренняя зарядка
57.	ОРУ. Эстафета с баскетбольными мячами.	1			Утренняя зарядка
58.	ОРУ. СБУ. Передача футбольного мяча на месте. Остановка мяча ногой.	1			Утренняя зарядка
59.	ОРУ. СБУ. Передача мяча на месте. Остановка мяча стопой. Удары по неподвижному мячу. Обводка стоек.	1			Утренняя зарядка
60.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, передачи мяча ногой в парах в движении. Обводка стоек.	1			Утренняя зарядка
61.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники ведения	1			Утренняя зарядка

	футбольного мяча, передачи мяча ногой в парах в движении. Обводка стоек. Удары мяча в цель с разного расстояния.				
62.	ОРУ. Эстафета с футбольными мячами.	1			Утренняя зарядка
63.	ОРУ. Мини-футбол по упрощённым правилам.	1			Утренняя зарядка
64.	ОРУ. Развитие координации и ловкости. Передачи волейбольного мяча сверху и снизу в парах на месте.	1			Утренняя зарядка
65.	ОРУ. Развитие координации и ловкости. Передачи волейбольного мяча сверху и снизу в парах на месте. Техника работы рук и ног в стойке волейболиста.	1			Утренняя зарядка
66.	ОРУ. Развитие координации и ловкости.	1			Утренняя зарядка

	Передачи волейбольного мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении в стойке волейболиста.				
67.	ОРУ. Развитие координации и ловкости. Передачи волейбольного мяча сверху и снизу индивидуально от стены. Техника работы рук и ног в стойке волейболиста.	1	27.02-03.03		Утренняя зарядка
68.	ОРУ. Обучение технике подачи волейбольного мяча. Игра «Перестрелка».	1			Утренняя зарядка
69.	ОРУ. Совершенствование техники подачи волейбольного мяча. Игра «Ручной мяч».	1			Утренняя зарядка
70.	ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами.	1			Утренняя зарядка
71.	ОРУ. Развитие координации, ловкости, скорости движений в играх. Пионербол – двусторонняя учебно-	1			Утренняя зарядка

	тренировочная игра.				
72.	ОРУ. Повторение и совершенствование техники подач, передач, ловли волейбольного мяча при игре в пионербол.	1			Утренняя зарядка
73.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, подвижным играм с элементами спортивных. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1			Утренняя зарядка
74.	ОРУ. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1			Утренняя зарядка
75.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с набивными мячами.	1			Утренняя зарядка
76.	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления,	1			Утренняя зарядка

	ритма, темпа. Эстафетный бег.				
77.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1			Утренняя зарядка
78.	ОРУ с предметами. Тестирование подъёма туловища с высокого виса (мальчики), с низкого виса (девочки).	1			Утренняя зарядка
79.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Западня».	1			Утренняя зарядка
80.	ОРУ. Развитие выносливости. 3-х минутный бег с изменением темпа и ритма. Подвижные игры с мячами.	1			Утренняя зарядка
81.	ОРУ. Повторение техники низкого старта. Тестирование челночного бега 2(9) х 2(15) м.	1			Утренняя зарядка
82.	ОРУ. СБУ. Общая физическая	1			Утренняя зарядка

	подготовка.				
83.	ОРУ. Тестирование прыжка методом выпрыгивания (кол-во раз за 30 с).	1			Утренняя зарядка
84.	ОРУ. Равномерный бег. Групповое многоборье по карточкам. Самоконтроль.	1			Утренняя зарядка
85.	ОРУ. Смешанное передвижение. Многоскоки. Эстафеты.	1	17.04-21.04		Утренняя зарядка
86.	ОРУ в парах. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа от пола (мальчики), на повышенной опоре (девочки).	1			Утренняя зарядка
87.	ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы».	1			Утренняя зарядка
88.	ОРУ в парах на сопротивление. Эстафеты с мячами.	1			Утренняя зарядка
89.	ОРУ. Развитие координации и ловкости. Командные подвижные игры.	1			Утренняя зарядка

90.	ОРУ. Эстафета с ведением и передачей мяча, с преодолением барьеров, выполнением акробатических элементов (перекатов).	1			Утренняя зарядка
91.	ОРУ.Эстафеты в парах с использованием различных предметов.	1			Утренняя зарядка
92.	Бег с ускорением. Техника восстановления дыхания. ОРУ. Эстафеты.	1			Утренняя зарядка
93.	ОРУ. Бег с ускорением. Подвижные игры «Салки», «Салки мячом».	1			Утренняя зарядка
94.	ОРУ. Повторение техники высокого старта. Прыжки через скакалку в парах. Подвижные игры.	1			Утренняя зарядка
95.	Равномерный бег. ОРУ. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1			Утренняя зарядка
96.	Равномерный бег. ОРУ. Тестирование бега на 60 м с	1			Утренняя зарядка

	высокого старта.				
97.	Равномерный бег. ОРУ. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1			Утренняя зарядка
98.	ОРУ. Техника эстафетного бега (с учётом времени). Подвижные игры.	1			Утренняя зарядка
99.	ОРУ. Бег на 1000 м (без учёта времени).	1			Утренняя зарядка
100.	СБУ через скакалку. ОРУ. Спортивное многоборье.	1			Утренняя зарядка
101.	СБУ через скакалку. ОРУ. Повторение и закрепление полученных умений и навыков. Эстафета с использованием различных предметов.	1			Утренняя зарядка
102.	ОРУ. СБУ. Подвижные и спортивные игры по интересам.	1			Утренняя зарядка