

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.Я.ФИЛЬКО»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
учителей начальных классов
МКОУ «СОШ № 22 имени
Героя Советского Союза
И.Я.Филько»

 В.Н. Мамитько
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР МКОУ «СОШ № 22
имени Героя Советского
Союза И.Я.Филько»

 /О.Н.Берюмова
«27» августа 2021 г

«Утверждаю»
Директор
МКОУ «СОШ № 22 имени
Героя Советского Союза
И.Я.Филько»

 /Р.С.Мурадян/
Приказ № 97
от «31» августа 2021 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования
по физической культуре
для 3 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель:

Мамитько Валентина Николаевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

х. Зайцев, 2021 год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса начального общего образования составлена в соответствии с

- федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- примерной образовательной программой начального общего образования;
- примерной программой для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-4 класс / составители В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение
- авторской программой «Физическая культура» В. И. Лях
- основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я.Филько»
- учебным планом МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я.Филько» на 2021-2022 учебный год;
- федеральным перечнем учебников на 2021-2022 учебный год;
- положением о рабочей программе в МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я.Филько»

УМК «Физическая культура 4 класс»: Физическая культура 1-4 класс. Учебник (автор В.И.Лях). Физическая культура. Тематическое и поурочное планирование уроков физической культуры (авторы В.Ф. Стрельченко, О.Н. Романенко)
Всего 105 часа по 3 часа в неделю

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.
- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;

- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.
- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

3 класс

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления 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;
- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыки 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).

Обучающийся получит возможность научиться:

- по разделу «**Знания о физической культуре**» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за веревкой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч различными способами, играть в подвижные игры.

Содержание программы курса физическая культура 3 класс

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

1. Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля;

Легкоатлетические упражнения:

Бег, прыжки, метания.

Гимнастика с элементами акробатики:

построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах;

Кроссовая подготовка:

освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости;

Подвижные игры:

освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом;

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола.

Проведение зачетно-тестовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ П/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	М	8.8	9.9	10.2
		Д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60

		Д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	М	13	10	7
		Д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	6	4	2
		Д	5	3	1

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

3 класс

Обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления 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;
- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыки 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).

Обучающийся получит возможность научиться:

- по разделу «**Знания о физической культуре**» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и

равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за веревкой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч различными способами, играть в подвижные игры.

Содержание программы курса физическая культура

3 класс

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основной формой организации учебного процесса является урок в рамках классно-урочной системы. В качестве дополнительных форм используется система консультационной поддержки, дополнительных индивидуальных занятий, самостоятельная работа обучающихся с использованием современных информационных технологий, внеурочная деятельность по предмету.

Общие формы организации обучения: индивидуальная, парная, групповая, коллективная, фронтальная, которые реализуются на уроке. Типы уроков: уроки «открытия» нового знания; уроки отработки умений и рефлексии; уроки общеметодологической направленности; уроки развивающего контроля.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.		
2	Разновидности ходьбы, бега.		
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.		
4	Бег с высокого старта.		
5	Техника финиширования.		
6	Бег с ускорением 30м – тест . Подвижная игра «Третий лишний»		
7	Бег с ускорением 60 м.- тест . Подвижная игра «Третий лишний»		
8	Беговые упражнения. Подвижная игра «Космонавты».		
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.		
10	Челночный бег.		
11	Р/К Челночный бег 3х10 м. – тест .		
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).		
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).		
14	Прыжки в длину с места .Упражнения со скакалкой.		
15	Прыжки в длину с места – тест . Подвижная игра «Будь ловким!»		
16	Прыжки с продвижением вперед, назад, влево и вправо.		
17	Прыжки в длину с места и многоскоки.		
18	Прыжок в длину с разбега - тест .		
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»		
20	Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Пятнашки».		
21	Метание малого мяча. Многоскоки.		
22	Метание малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».		
23	Метание мяча в горизонтальную цель - тест .		
24	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Ловишки».		
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.		
26	Р/К Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.		
27	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.		
28	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.		
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.		
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.		
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Р/К Игра «Веревочка под ногами».		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»		
33	Кувырок вперед - тест . Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.		

34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.		
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках- тест . Игра «Запрещенное движение».		
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение».		
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.		
38	Прыжки.. Мост из положения лежа на спине.		
39	Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки. Игра «Пустое место».		
40	Преодоление полосы препятствий.		
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ.		
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ.		
44	Подъема туловища из положения лежа за 30с - тест .		
45	Наклона вперед из положения стоя.		
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения		
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.		
48	Наклон вперед из положения сидя - тест .		
49	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.		
50	Р/К Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»		
51	Ловля и передача мяча в движении.		
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.		
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.		
54	Ведение правой и левой рукой бегом.		
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Р/К Игра «Передал - садись»		
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».		
57	Р/К Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами»		
58	Эстафеты с мячом		
59	Эстафета со скакалкой		
60	Эстафеты с обручем		
61	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.		
62	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.		
63	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
64	Бросок двумя руками от головы. Игра «Бросай поймай».		
65	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра «Мяч соседу».		
66	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.		
67	Ведение мяча в движении шагом – тест .		
68	Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.		
69	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.		
70	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.		
71	Ведение мяча с изменением скорости.		
72	Бросок двумя руками в движении - учет . Эстафеты с мячами.		
73	Бросок двумя руками от груди. Прыжок через скакалку – тест .		
74	Бросок двумя руками от груди после ловли мяча.		
75	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.		
76	Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок).		

77	Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок).		
78	Эстафеты с ведением, передачей и броском мяча. Игра «Обгони мяч».		
79	Р/К Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему».		
80	Бросок одной рукой от плеча на месте.		
81	Бросок одной рукой от плеча на месте.		
82	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.		
83	Бросок двумя руками от головы в движении.		
84	Бег 1000 метров – тест . Эстафеты с мячом.		
85	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»		
86	Игры по совершенствованию двигательных навыков.		
87	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Не давай мяча водящему».		
88	Р/К Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»		
89	Подъема туловища из положения лежа за 1 минуту - тест .		
90	Наклона вперед из положения стоя - тест .		
91	Игры по совершенствованию двигательных навыков.		
92	Прыжки в длину с места - тест .		
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.		
94	Беговые упражнения.		
95	Беговые упражнения. Подвижные игры.		
96	Бег до 3 мин.		
97	Р/К Эстафеты.		
98	Челночный бег 3х10 м.		
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.		
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.		
101	Р/К Игры на свежем воздухе.		
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).		

Количество часов	Первая четверть	Вторая четверть	Третья четверть	Четвёртая четверть
Тестирование				