

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Изобильненская школа имени Э. У. Чалбаша»
ГОРОДА АЛУШТЫ**

<p align="center">ПРИНЯТО</p> на заседании МО учителей _____ Руководитель МО _____ / _____ <i>Подпись</i> <i>Ф.И.О.</i> Протокол от «__» ____ 2022 года № _____	<p align="center">СОГЛАСОВАНО</p> Заместитель директора по УВР _____ / Липкан Т. Н <i>Подпись</i> «__» ____ 2022 года	<p align="center">УТВЕРЖДЕНО</p> Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э. У. Чалбаша» города Алушты _____ / Савельева Е. П. <i>Подпись</i> Приказ от «__» ____ 2022 года № _____
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3 КЛАСС**

Составила:
Муртазина Нурия Минировна

Алушта
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 3 класса на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

«Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа в 2 частях (составитель Е.С.Савинов) – М.: Просвещение, -2011 (стандарты второго поколения)»;

Авторской программы В.И.Ляха и др. «Физическая культура»;

Учебника «Физическая культура. 1-4 классы./В.И.Лях– М.: Просвещение, 2014.-177 с.».

Учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения «Изобильненская школа имени Э. У. Чалбаша» города Алушты 2022/2023 учебного года.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью учебной программы по физической культуре является

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности,
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.
- в процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 ч в неделю, 34 учебные недели – 102 часа.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» сформирована с учётом рабочей программы воспитания МОУ «Изобильненская школа имени Э. У. Чалбаша» города Алушты.

Личностные результаты:

- формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развивать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, оценивать правильность выполнения действия;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на развитие двигательных качеств;
- принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной работе;
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности;
- ориентировать на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающей с их собственной;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.

Познавательные УУД:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- активно включаться в процесс выполнения заданий
- осуществлять анализ выполненных действий.
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеобразовательных упражнений
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

Предметные результаты:

- научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), 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;
- научатся 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 завесой 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;

- научатся технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, 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;
- 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, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

К концу 3 класса учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса (8-9 лет)

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,8	5,7-6,7	5,6	7,0	6,0-6,9	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	8,9-10,1	8,8	10,8	9,4-10,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	125-130	135 и дальше	110	111-130	131 и дальше
4.	Выносливость	Бег 1000м (без учёта времени)	-----	-----	-----	-----	-----	-----
5.	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя, ноги вместе см	4	5-8	9	6	6-12	13
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	2	4	-	-	-

		Отжимание в упоре лёжа на полу (кол-во раз) (девочки)	-	-	-	5	7	12
7	Меткость	Метание набивного мяча	220	270	360	215	265	345
8	Меткость	Метание малого мяча на дальность	12	15	18	10	12	15

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Понятие о физической культуре. Основные направления самостоятельных занятий. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание. Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Физические упражнения (в процессе урока)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Легкая атлетика – 37 часов

Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 5 минут.

Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета»

(расстояние 10-20м)

Бег от 20 до 30м.

Соревнования (до 60м)

Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.

Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

Бег до 8 минут.

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Подвижные игры «Салки», «Колдунчики», «Ловишка», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Пустое место», «Вышибалы», «Совушка», «Бег с мячом», «Подвижная цель», «Гандбол», «Вызов», «Штурм», «Салки с домиками», «Охотники и утки»

Спортивная игра «Футбол»- 6 часов

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной до 7 – 8 м) и в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной до 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Футбол»

Подвижные игры с элементами волейбола -13 часов

Броски и ловля мяча; ведение мяча; броски и ловля мяча в парах. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, на точность. Подвижные игры: «Осада города», «Пустое место», «Подвижная цель», «Волшебные ёлочки», «Перестрелка», «Вышибалы через сетку».

Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.

Комбинация из освоенных элементов. Упражнения в вися стоя, лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; гимнастической скамейке.

Подвижные игры «Удочка» «Мяч в туннеле» «Парашютисты» «Волшебные ёлочки» «Белочка-защитница» «Посадка картофеля» «Будь осторожен» «Перебежка с мешочками на голове» «Салки с домиками» «Командные хвостики»

Подвижные игры с элементами баскетбола -12 часов

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. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Борьба за мяч»

Кроссовая подготовка -7 часов

Техника бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры: «Салки», «Салки с домиками», «Собачки ногами», «Точно в цель», «Перебежка с мешочками на голове», «Штурм»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Раздел программы	Примерная программа	Рабочая программа	Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
1	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	в процессе урока	в процессе урока	
2	Легкая атлетика	37	37	Неделя начальной школы
3	Спортивная игра «Футбол»	6	6	«Разговоры о важном»: - Без труда не выловишь и рыбку из пруда
4	Подвижные игры с элементами волейбола	13	13	
5	Гимнастика с элементами акробатики	27	27	
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	12	
7	Кроссовая подготовка	7	7	
Итого		102	102	

Календарно- тематическое планирование

Количество часов в учебном году – 102

Количество часов в неделю - 3

Виды контроля:

Бег 30 м

Челночный бег 3×10 м

Прыжки в длину с места

Бег 1000 м

Наклон вперед из положения сидя

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола(девочки)

Метание набивного мяча

Метание малого мяча на дальность

№ п/п	Название раздела, темы урока	Сроки выполнения		Примечание
		план	факт	
1	Лёгкая атлетика – 16 часов ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.</i> Обучение бегу 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки».			
2	ОРУ. Обучение технике челночного бега. Контрольный тест. Бег 30 м. Подвижная игра «Колдунчики».			
3	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Закрепление челночного бега. Подвижная игра «Ловишка».Беседа о значении физ. упражнений.			
4	ОРУ. Контрольный тест. Челночный бег. Закрепление прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки ногами».			
5	ОРУ. Закрепление прыжка в длину с места. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
6	ОРУ. Обучение технике бега на 1000м. Контрольный тест. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
7	ОРУ. Обучение технике наклона вперед из положения сидя. Закрепление бега на 1000м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
8	ОРУ. Закрепление наклона вперед из положения сидя. Контрольный тест. Бег 1000м. Подвижная игра «Вышибалы».			
9	ОРУ. Обучение технике подтягивания на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). Закрепление наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Собачки ногами».			

10	ОРУ. Закрепление подтягивания на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). Контрольный тест. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Пустое место».			
11	ОРУ. Обучение техника метания набивного мяча. Закрепление подтягивания на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). Подвижная игра «Совушка».			
12	ОРУ. Закрепление метания набивного мяча. Контрольный тест. Подтягивание на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). Подвижная игра «Подвижная цель».			
13	ОРУ. Обучение технике метания мяча на дальность. Закрепление метания набивного мяча. Подвижная игра «Вышибалы».			
14	ОРУ. Закрепление метания мяча на дальность. Контрольный тест. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Точно в цель».			
15	ОРУ. Закрепление метания мяча на дальность. Подвижная игра «Вызов». Практический тест, определяющий уровень физической подготовленности учащихся. Теоретический тест			
16	ОРУ. Контрольный тест. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Волк во рву».			
17	Спортивная игра «Футбол» - 6 часов ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.</i> Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Обучение спортивной игре «Футбол».			
18	ОРУ. Повторение различных вариантов паса мяча ногой. Спортивная игра «Футбол».			
19	ОРУ. Обучение технике удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивная игра «Футбол»			
20	ОРУ. Закрепление техники удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Спортивная игра «Футбол»			
21	ОРУ. Обучение технике ведения мяча между предметами и с обводкой предметов. Спортивная игра «Футбол»			
22	ОРУ. Закрепление техники ведения мяча между предметами и с обводкой предметов. Спортивная игра «Футбол»			
23	Подвижные игры с элементами волейбола – 13 часов ОРУ. <i>Техника безопасности на уроках по подвижным играм</i> Повторение бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Перестрелка».			

24	ОРУ. Закрепление бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Перестрелка».			
25	ОРУ. Закрепление бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Пустое место».			
26	ОРУ. Закрепление бросков и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города».			
27	ОРУ. Обучение техники бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».			
28	ОРУ. Закаливание. Закрепление техники бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Подвижная цель».			
29	ОРУ. Обучение технике ведения мяча. Подвижная игра «Подвижная цель».			
30	ОРУ. Обучение броскам через волейбольную сетку. Закрепление ведения мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
31	ОРУ. Обучение броскам через волейбольную сетку на точность. Закрепление бросков через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
32	ОРУ. Обучение броскам через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
33	ОРУ. Закрепление броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»			
34	ОРУ. Подготовка к волейболу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
35	ОРУ. Контрольный урок по броскам мяча через сетку. Подвижная игра «Горячая линия». Теоретический тест			
36	Гимнастика с элементами акробатики – 27 часов ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой</i> Обучение технике кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка».			
37	ОРУ. Обучение технике кувырка вперёд с разбега и через препятствие. Закрепление кувырка вперёд. Подвижная игра «Мяч в туннеле».			
38	ОРУ. Варианты выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Белочка - защитница».			
39	ОРУ. Обучение технике кувырка назад. Закрепление вариантов выполнения кувырка вперёд. Подвижная игра «Белочка - защитница».			
40	ОРУ. Закрепление навыка выполнения кувырков. Подвижная игра «Удочка».			
41	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле».			
42	ОРУ. Стойка на голове. Подвижная игра «Параютисты».			
43	ОРУ. Обучение выполнения стойки на руках. Подвижная игра «Параютисты».			
44	ОРУ. Закрепление выполнения стойки на руках. Круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».			

45	ОРУ. Обучение технике вися на веревке одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Посадка картофеля».			
46	ОРУ. Обучение технике лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Закрепление вися на веревке одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Будь осторожен».			
47	ОРУ. Закрепление лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Будь осторожен».			
48	ОРУ. Обучение различным видам перелезаний. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
49	ОРУ. Закрепление различных видов лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Посадка картофеля».			
50	ОРУ. Обучение технике прыжков в скакалку. Подвижная игра «Посадка картофеля».			
51	ОРУ. Закрепление прыжков в скакалку. Подвижная игра «Командные хвостики».			
52	ОРУ. Обучение технике прыжков в скакалку в тройках. Подвижная игра «Командные хвостики».			
53	ОРУ. Круговая тренировка. Закрепление прыжков в скакалку в тройках. Подвижная игра «Будь осторожен».			
54	ОРУ. Обучение технике лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
55	ОРУ. Обучение технике вращения обруча. Закрепление лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове».			
56	ОРУ. Закрепление вариантов вращения обруча. Подвижная игра «Перебежки с мешочками на голове».			
57	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле».			
58	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками».			
59	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Марш с закрытыми глазами».			
60	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
61	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка».			
62	ОРУ. Усложнённая полоса препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
63	Теоретический тест Подвижные игры с элементами баскетбола – 12 часов ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных</i>			

	<i>игр.</i> Обучение технике бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Попади в кольцо».			
64	ОРУ. Закрепление бросков и ловля мяча в парах. Спортивная игра «Баскетбол».			
65	ОРУ. Обучение технике броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Закрепление бросков и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».			
66	ОРУ. Обучение технике броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Спортивная игра «Баскетбол».			
67	ОРУ. Обучение технике ведения мяча и броскам в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Попади в кольцо»			
68	ОРУ. Закрепление ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей».			
69	ОРУ. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч».			
70	ОРУ. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в кольцо».			
71	ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Спортивная игра «Баскетбол».			
72	ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч».			
73	ОРУ. Круговая тренировка. Спортивная игра «Баскетбол».			
74	ОРУ. Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Борьба за мяч» Теоретический тест			
75	Кроссовая подготовка – 7 часов ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий кроссовой подготовки.</i> Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба) Подвижная игра «Салки».			
76	ОРУ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба) Подвижная игра «Салки с домиками».			
77	ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Собачки ногами».			
78	ОРУ. Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Точно в цель».			
79	ОРУ. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Перебежка с мешочками на голове».			
80	ОРУ. Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Подвижная игра «Перебежка с мешочками на голове».			

81	ОРУ. Кросс 1 км. Подвижная игра «Штурм».			
82	Лёгкая атлетика – 21 час ОРУ. <i>Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.</i> Обучение технике бега 30м с высокого старта. Подвижная игра «Бег с мячом».			
83	ОРУ. Обучение технике челночного бега. Контрольный тест. Бег 30 м. Подвижная игра «Бег с мячом».			
84	ОРУ. Закрепление техники челночного бега. Подвижная игра «Гандбол».			
85	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Контрольный тест. Челночный бег. Подвижная игра «Гандбол».			
86	ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Подвижная цель».			
87	ОРУ. Обучение бегу на 1000м. Контрольный тест. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Салки с домиками».			
88	ОРУ. Закрепление бег на 1000м. Подвижная игра «Охотники и утки»			
89	ОРУ. Обучение технике наклона вперед из положения сидя. Контрольный тест. Бег 1000м. Подвижная игра «Удочка».			
90	ОРУ. Обучение технике подтягивания, отжимания от груди. Закрепление техники наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Вызов»			
91	ОРУ. Обучение технике подтягивания, отжимания от груди. Закрепление техники наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Вызов»			
92	ОРУ. Обучение технике метания набивного мяча. Закрепление подтягивания, отжимания от груди. Контрольный тест. Наклон вперед из положения сидя.			
93	ОРУ. Обучение технике метания малого мяча. Закрепление техники метания набивного мяча. Контрольный тест. Подтягивание на высокой перекладине (м), отжимание от пола (д). Подвижная игра «Штурм».			
94	ОРУ. Закрепление техники метания малого мяча. Контрольный тест. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Командные хвостики».			
95	ОРУ. Контрольный тест. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».			
96- 102	ОРУ. Подвижные и спортивные игры.			