

Муниципальное общеобразовательное учреждение Игнатовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 23.08.2023г. Руководитель ШМО _____ / С.А.Михеева/	Согласовано Заместитель директора по УВР 24.08.2021г. _____ /И.В.Кобина/	Утверждено Директор школы _____ /Л.Н.Гаранина/ Приказ № 215 от 25.08.2021г.
--	---	--

Рабочая программа  
по физической культуре

Класс: 3класс

Уровень образования: начальное общее

Составитель: Сергунова Елена Евгеньевна, учитель физкультуры

2023-2024 учебный год

### **Введение**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии с :

- Федеральной образовательной программой начального общего образования.
- Образовательной программой начального общего образования МОУ Игнатовской СОШ.
- Федеральной рабочей программой начального общего образования по физической культуре (для 1-4 классов образовательных организаций)

### **Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:**

1. Учебник для учащихся 1-4 классов под редакцией В.И.Лях, Я.М Веленский Москва, «Просвещение», 2018 год.
2. Комплексная программа физического воспитания для 1-4 классов В.И Ляха, кандидата педагогических наук А.А Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2019 год.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса. Она рассчитана на 102 учебных часов (3 часа в неделю).

### **I. Планируемые результаты.**

**Личностные** результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей

с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **Экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## ***Метапредметные результаты***

### ***Регулятивные***

самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости,

улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### Познавательные

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического

восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

### Коммуникативные

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### ***Предметные результаты:***

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных

нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **2. Содержание программы.**

### **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 физической 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.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Лыжная подготовка.***

*Организуемые 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; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**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.

### **3. Тематическое планирование.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	26	2
3	Гимнастика	21	

4	Лыжная подготовка	21	1
5	Подвижные игры на основе баскетбола	34	
	ИТОГО	102	3

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

№ урока	№ урока в разделе (теме)	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 ч)</b>				
1	1	1.Техника безопасности на спортивной площадке.		

		2.Высокий старт.		
2	2	1.Бег с ускорением до 20 м. 2.Прыжки в длину с места. Игра «Салки».		
3	3	1.Бег с ускорением до 20 м. 2. Высокий старт.		
4	4	1.Входная контрольная работа. 2.Бег 30 м. Игра «Салки»..		
5	5	1.Высокий старт. 2.Бег 30 м на результат. Игра «Салки».		
6	6	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Игра «Пятнашки».		
7	7	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Игра «Пятнашки».		
8	8	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Варианты игры в мини-футбол.		
9	9	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. Варианты игры в мини-футбол.		
10	10	1.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта».		
11	11	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Мы - физкультурники ».		
12	12	1.Прыжки в длину с разбега на результат. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Мы - физкультурники ».		

13	13	1.Метание мяча на дальность. 2.Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель».		
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> <b>Игры на основе баскетбола (14 ч)</b>				
14	1	1.Преодоление малых препятствий. 2. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта».		
15	2	1.Преодоление малых препятствий. 2. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта».		
16	3	1.Эстафеты с преодолением препятствий. 2.Комплекс утренней гимнастики.		
17	4	1.Ловля и передача мяча. 2.Эстафеты с мячами.		
18	5	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».		
19	6	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».		
20	7	1.Ведение мяча на месте. 2. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».		
21	8	1.Ведение мяча на месте. 2. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Охотники и утки».		
22	9	1.Ведение мяча в ходьбе. 2.Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза».		
23	10	1.Ведение мяча в ходьбе. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза».		
24	11	1.Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.		

		2.Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол»		
25	12	1.Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. 2.Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол»		
26	13	1.Ведение мяча в беге по прямой. 2.Броски мяча в щит. Игра «Мини-баскетбол».		
27	14	1.Ведение мяча в беге по прямой. 2.Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.		
<b>ГИМНАСТИКА (21ч)</b>				
28	1	1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2.Кувырок вперед. Игра «Угадай, кто подходит».		
29	2	1.Стойка на лопатках согнув ноги. 2.Кувырок вперед. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике».		
30	3	1.Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. 2.Режим дня. Личная гигиена. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике».		
31	4	1.Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. 2.Режим дня. Личная гигиена. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике».		
32	5	1.Кувырок в сторону. 2.Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.		
33	6	1.Кувырок в сторону. 2.Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.		

34	7	1.Акробатические соединения из разученных элементов. 2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Эстафеты с преодолением препятствий.		
35	8	1. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».		
36	9	1. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».		
37	10	1.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Выталкивание из круга», «Угадай, чей голосок».		
38	11	1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. 2.Подтягивание в вися лежа согнувшись. Игра «Угадай, чей голосок».		
39	12	1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. 2.Подтягивание в вися лежа согнувшись. Игра «Угадай, чей голосок».		
40	13	1.Лазанье по канату. 2.Перелезание через коня. Игра «Перекасти быстрее мяч».		

41	14	1.Лазанье по канату. 2.Перелезание через коня. Игра «Перекасти быстрее мяч».		
42	15	1. Лазанье по канату. 2. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Игра «Перекасти быстрее мяч».		
43	16	1. Лазанье по канату. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игра «Перекасти быстрее мяч».		
44	17	1. Лазанье по канату. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игра «Перекасти быстрее мяч».		
45	18	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска. 2. Лазанье по канату. Игра «Бой петухов».		
46	19	1.Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. 2.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра «Класс».		
47	20	1.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра «Класс». 2.Промежуточная контрольная работа.		
48	21	1.Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. Игра «Класс».		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21ч)</b>				
49	1	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Повороты на месте.		
50	2	1.Ступающий шаг без палок.		

		2. Повороты на месте		
51	3	Промежуточная контрольная работа 1. Ступающий шаг без палок.		
52	4	1. Ступающий шаг с палками. 2. Повороты на месте. Игра «Попади в ворота».		
53	5	1. Скользящий шаг без палок. 2. Повороты на месте. Игра «Попади в ворота».		
54	6	1. Скользящий шаг с палками. 2. Подъем лесенкой. Игра «Попади в ворота».		
55	7	1. Скользящий шаг с палками. 2. Подъем лесенкой. Игра «Попади в ворота»		
56	8	1. Скользящий шаг с палками. 2. Подъем лесенкой. Игра «Салки», «Кто быстрее взойдет в гору».		
57	9	1. Попеременно двухшажный ход без палок. 2. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
58	10	1. Попеременно двухшажный ход без палок. 2. Подъем лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
59	11	1. Одновременно двухшажный ход без палок 1 км. 2. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
60	12	1. Одновременно двухшажный ход с палками 1 км. 2. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
61	13	1. Одновременно двухшажный ход с палками. 2. Спуск с небольшого склона.		



		Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
62	14	1. Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным с палками. 2. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
63	15	1. Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным с палками. 2. Подъем елочкой. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.		
64	16	1. Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным с палками. 2. Подъем елочкой. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.		
65	17	1. Прохождение дистанции 1 км. 2. Подъем елочкой.		
66	18	1. Прохождение дистанции 1 км. 2. Подъем елочкой.		
67	19	1. Прохождение дистанции до 1 км. 2. Повороты переступанием.		
68	20	1. Прохождение дистанции до 1 км. 2. Повороты переступанием.		
69	21	1. Дистанция 1 км на результат. 2. Эстафета на лыжах.		
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>				
<b>Игры на основе баскетбола (20 ч)</b>				
70	1	1. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2. Игра пионербол.		

71	2	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.		
72	3	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.		
73	4	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.		
74	5	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.		
75	6	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.		
76	7	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.		
77	8	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Эстафеты с мячами.		
78	9	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.		
79	10	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.		
80	11	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением		

		игроков. 2.Игра пионербол.		
81	12	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 2.Игра пионербол.		
82	13	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.		
83	14	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.		
84	15	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.		
85	16	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Игра мини-баскетбол.		
86	17	1.Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. 2.Броски набивного мяча в цель. Игра «Мини-баскетбол».		
87	18	1.Броски набивного мяча в цель. 2.Ведение мяча по прямой шагом. Игра «Мини-баскетбол».		
88	19	1.Наклон вперед на результат. 2. Ведение мяча бегом. Игра «Мини-баскетбол».		
89	20	1.Поднимание туловища на результат. 2.Броски мяча в щит, кольцо.		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч)</b>				
90	1	1.Прыжки в длину с места на результат. 2Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.		

		Игра «Зайцы в огороде».		
91	2	1.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. 2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Прыгающие воробушки».		
92	3	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Челночный бег. Эстафеты.		
93	4	1.Высокий старт. 2.Прыжки по ориентирам. Игра «Охотники и утки».		
94	5	1.Бег 30м с высокого старта. 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки».		
95	6	1.Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Русская лапта».		
96	7	Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта».		
97	8	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Шестиминутный бег. Игра «Вызов номеров».		
98	9	1.Итоговая контрольная работа. 2.Игра мини-футбол.		
99	10	Прыжки в высоту. Игра «Лапта».		
100	11	Прыжки в высоту. Игра «Лапта».		
101	12	Прыжки в высоту. Игра «Лапта».		
102	13	Прыжки в высоту. Игра «Лапта». Разбег в прыжках в высоту. Эстафеты. Задание на каникулы.		

