

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № ш46-13-834/2
от «31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 3

Количество часов: 68

Уровень: базовый

Сургут, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, от 31.12.2015 № 1576);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 3 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576).

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение физической культуры в 3 классе направлено на достижение следующей **цели**: 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.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных 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.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 3 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (34 учебных недели).

Результаты освоения программы.

Личностные результаты.

Личностные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы начального общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты

<p>Универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения 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 с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
---------------------------------------	--

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты ¹ (выпускник научится/ выпускник <i>получит возможность научиться</i>)	Код требования (КУ) ²
1. Знания о физической культуре		
<i>Выпускник научится:</i>		
1	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	да
2	- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	да

3	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	да
4	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	да
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
5	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	нет
6	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	нет
2. Способы физкультурной деятельности		
<i>Выпускник научится:</i>		
7	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	да
8	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	да
9	- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	да
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
10	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	нет
11	- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	нет
Физическое совершенствование		
12	<i>Выпускник научится:</i>	
13	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	да
14	- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	да
15	- выполнять организующие строевые команды и приёмы;	да
16	- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	да
17	- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);	да
18	- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);	да
19	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	да
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
20	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	нет
21	- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	нет

22	- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;	нет
23	- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	нет
24	- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	нет

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1	Знания о физической культуре	Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	да
		Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	да
		Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	да
2	Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	нет
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	нет
		Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	нет
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	да
		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	да

	<p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	да
	<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	да
	<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	да

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег на 30 м, сек	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м, сек	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Прыжок в длину с места, см	150	130	115	130	110	90
Подтягивание на перекладине	5	4-3	2	14	13-7	6
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу, см	8	7-4	3	13	12-7	6

Пресс за 30 сек	11	9	8	14	13	12
Бег на 1000 м	5,36	5,37—8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10

Тематический план

№	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе урока						
			1 триместр		2 триместр		3 триместр		
	Основы знаний								
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	20	10						10
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20		6		6		8	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14					14		
4	Лыжная подготовка	14			14				
	Всего часов:	68	16		14		20		18

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ³			
1	учебник «Физическая культура 3 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2018г.	

Календарно-тематическое планирование уроков

№	Тема урока	Дата ПЛАН	Дата ФАКТ	Ресурсы	Контролируемые элементы содержания (КС) ⁴	Контролируемые умения (КУ)
Знание о физической культуре						
1	Легкая атлетика. Виды лёгкой атлетики ИТБ-132-2016. ИТБ-131-2016. Высокий старт.				Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старт из различных исходных положений. Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта. Игра «Снайпер».	Техника выполнения двигательных действий
Легкая атлетика						
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.			Резиновые мячи	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.).				Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Выполнять метания без ошибок в технике и точности броска.
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.).			Мячи	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.). Подвижная игра «Попади в мяч»	Элементы прыжка в высоту без ошибок в технике прыжка. Показать максимальный результат в метании.
5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.).				Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	способы развития основных двигательных качеств человека
6	Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция».				Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Горелки».	Выполнять разбег, отталкивание и прыжок в длину без ошибок в технике прыжка.
7	Лёгкая атлетика Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.).				Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра.	Выполнять разбег, отталкивание и прыжок в

	Ходьба с высоким пониманием бедра.				Подвижная игра «Горелки».	длину без ошибок в технике прыжка.
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.			Мяч	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Попади в мяч»	
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед				Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Конники спортсмены».	
10	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.			Набивные мячи	Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	
11	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».			Мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.
12	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».			Мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	
13	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».			Мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Значение спортивных игр для воспитания чувства ответственности и взаимопомощи
14	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта».			Мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта».	Закрепить чувство мяча, силу и скорость передач, развитие чувства дистанции при броске покольцу.
15	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки».			Мячи	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки».	Не терять мяч во время ведения. Развитие бокового зрения.
16	Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты.				Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты.	Добиться точности выполнения передач.

Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.

17	Лыжная подготовка ИТБ-19-2012. Переноска и надевание лыж.				Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные» Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные»	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
18	Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.					построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
19	Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.					
20	Ступающий и скользящий шаг без палок.				Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Смелые воробушки»	
21	Ступающий и скользящий шаг без палок.					
22	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.				Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель»	
23	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.				Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза»	
24	Передвижение на лыжах до 1км.				Скользящий шаг с палками. Игра «Два дома»	
25	Подъемы и спуски				Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества»	построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
26	Ступающий и скользящий шаг без палок.					
27	Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.					
28	Передвижение на лыжах до 1км.					построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
29	Скользящий шаг с палками.					
30	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.					

Гимнастика с основами акробатики

31	ИТБ – 132 – 2016. ИТБ – 033 – 2017. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ.			Гимнастическая стенка и скамейка	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;
32	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.				Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
33	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.				Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	
34	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.				Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты».	
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			Гимнастическая скамейка, мячи	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
36	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.			Гимнастическая скамейка	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	

				ки		
37	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			Гимнастические скамейки, мячи	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	
38	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			Гимнастические скамейки, мячи	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	
39	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			Гимнастические скамейки, мячи	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	
40	Строевая подготовка. Акробатика					
41	Строевая подготовка. Равновесие.					
42	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.					
43	Перелезание через коня. Перелезание через горку матов.			Канат, гимна	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Лазание по гимнастической стенке в упоре	Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды,

				насти и ски й кон ь	присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений;	
44	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.			Гим наст иче ская стен ка, ска мей ка, мат ы	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Три движения».		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
45	Эстафеты с ведением и передачей мяча						
46	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»				Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Закрепить чувство мяча, силу и скорость передач, развитие чувства дистанции при броске по кольцу. Не терять мяч во время ведения. Развитие бокового зрения. Добиться точности выполнения передач.	
47	Подвижная игра «Попади в мяч».				Бросок мяча от груди на месте в кольцо. Ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте. Ведение мяча в движении. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».		
48	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.				Бросок мяча от груди после ведения в кольцо. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча в движении. Эстафета с мячами.		
49	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».				Эстафета с мячами		
50	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.				Правила игры в защите и нападении. Выбегание для получения паса.		
51	ИТБ-131-2016. Высокий старт. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и				Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты		

	опускание туловища за 30 секунд					
52	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».				«Посадка картошки». Эстафеты.	
53	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».				Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
54	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.				Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	
55	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча.	способы развития основных двигательных качеств человека Выполнять разбег, отталкивание и прыжок в длину без ошибок в технике прыжка.
56	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.				Передачи и остановка мяча в парах и тройках. Игра в футбол.	
57	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».				Удары по воротам с места и после ведения.	
58	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».				Удары головой после набрасывания мяча	
59	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».				Штрафные удары. Стенка. Учебная игра.	
60	Бег на 500 м в умеренном темпе.				Бег в равномерном темпе	
61	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»				Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.
62	Подвижная игра «Попади в мяч».				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	

63	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»				Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Научить владению мячом; рассчитывать силу удара по мячу во время передач и ударов по воротам; научить детей играть в пас и командным действиям.
64	Подвижная игра «Попади в мяч».				Бросок мяча от груди на месте в кольцо. Ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте. Ведение мяча в движении. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. снизу
65	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.				Бросок мяча от груди после ведения в кольцо. Ловля и передача мяча от груди на месте. Ведение мяча в движении. Эстафета с мячами.	
66	Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.				Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока левой и правой рукой. Игра «Снайпер»	Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. снизу
67	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».				Передачи от груди двумя руками с отскоком и без отскока от пола. Игра «Мяч ловцу»	
68	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».				Передача от плеча одной рукой. Игра по упрощённым правилам.	Добиться точности выполнения передач.