Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 233
с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ГБОУ
средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
_____Н.С.Попова
приказ № 10/6 от 01.09.2022

Попова Н.С. Подписано цифровой подписью: Попова Н.С.
Дата: 2022.10.04 16:51:45 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 3а класса

Срок реализации рабочей программы 2022 / 2023 учебный год

ФИО учителя Салиева Лолахон Турдыбаевна

Санкт-Петербург

2022 год

Пояснительная записка

Предмет: физическая культура
Класс: 3а
Уровень рабочей программы: базовый
Количество часов по плану: 102
Количество часов в неделю: 3
УМК включает в себя:
Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
Физическая культура Рабочие программы предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций 5-е издание. Москва «Просвещение» 2016.
Реализация данной программы может осуществляться в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализуется (по необходимости) через образовательные платформы и портал Дистанционного обучения Санкт-Петербурга.

Планируемые результаты:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня физической культуры.
Личностные результаты:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
Метапредметные результаты
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
– 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;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные результаты
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться.
Знать и иметь представления:

- об особенностях зарождения физической культуры, об истории первых Олимпийских игр.
- о способах и особенностях движений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
- 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, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения.

Уметь:
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастике
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- организовывать и проводить самостоятельные занятия
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой

Демонстрировать:
- скоростные способности, бег 30 м. с высокого старта
- силовые способности, прыжок в длину с места, сгибание рук в висе лежа
- выносливость, бег 1000 м.
- координационные способности, челночный бег 3 х 10 м.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Уроки физической культуры проводятся в зале и на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями. При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений.

Программа по физическому воспитанию состоит из 2х основных частей: базовая и вариативная.

I-IV класс 78 часов базовая часть и 24 часа вариативная;

Часы вариативной части программы были разделены на два вида спорта:

Так как подвижные и спортивные игры являются одним из главных средств развития разнообразных двигательных качеств и совершенствования умений младшего, среднего и старшего школьного возраста, то количество часов, отведенных на подвижные и спортивные игры было увеличено на 12 часов и составляет: 30 часов.

Так как легкоатлетические упражнения позволяют развивать скоростные, скоростно-силовые способности, а младший и средний школьный возраст – благоприятный период для развития этих способностей, а в старшем школьном возрасте легкоатлетические упражнения позволяют совершенствовать эти способности, то целесообразно увеличить количество часов, отводимых на легкую атлетику на 12 часов и она составляет: 33 часа.
Так как занятия по лыжной подготовке зависят от погодных условий, т.е. от температуры воздуха, затруднению при перевозке инвентаря и не возможности его хранения в школе. Так же возможных затруднениях при составлении расписания, то эти часы были заменены кроссовой подготовкой с элементами спортивных и подвижных игр, которая соответствует тому количеству метров, какое предусмотрено программой по лыжной подготовке, а также специальными упражнениями позволяющими частично усвоить технику лыжной подготовки.
Теоретический программный материал по разделам можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверть), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей непосредственно в процессе занятия. В силу специфики предмета физическая культура *домашнее задание* как таковое отсутствует, но теоретический материал получаемый перед выполнением упражнений дает возможность учащимся развивать свои физические способности во внеурочное время, что способствует их личностному росту.
Естественные основы: Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. Роль слуха, зрения при движениях и передвижениях человека.
Социально-психологические основы: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Водные процедуры. Солнечные ванны, изменение массы тела, приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.
Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.
Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.
Легкоатлетические упражнения. Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название инвентаря, техника безопасности на уроках.
Двигательные умения, навыки и способности:
В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 метров, бегать в равномерном беге до 10 минут, стартовать из различных исходных положений, отталкиваться и приземлятся на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега, преодолевать полосу препятствий, прыгать в высоту с бокового и прямого разбега.
В метаниях на дальность и на меткость: метать мячи 150 грамм, на дальность с места и с разбега, толкать и метать набивной мяч 1 кг из разных исходных положений, метать в цель.
В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, лазать по гимнастической стенке, канату и др., слитно выполнять кувырок вперед и назад, осуществлять опорный прыжок, ходить по бревну, прыгать через скакалку, выполнять висы и упоры.
В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры, держание, передачи, ловля, ведение и броски в процессе подвижных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.
Способы физкультурной – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья.
Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок. Безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и учителю. Поддерживать товарищей имеющих слабые результаты.
«В ходе изучения предмета формируется антикоррупционное мировоззрение. Уроки формирования антикоррупционного мировоззрения отмечены в поурочно-тематическом планировании (АК)»

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Тематическое планирование.

№ п/п	Изучаемый раздел	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	15	Международный день распространения грамотности
2	Подвижные игры	30	Всероссийский урок «История самбо». День Героев Отечества
3	Гимнастика	21	День Российской науки.
4	Кроссовая подготовка	18	День защитника Отечества. Международный женский день.
5	Легкая атлетика	18	Международный день семьи.

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Контроль	Практические / лабораторные работы (при их наличии)
I Четверть 24 часа Легкая атлетика 15 часов			
1.	Легкая атлетика, инструктаж по ТБ, специальные беговые упражнения, низкий и высокий старт, бег 30м, прыжковые упражнения, игра «Пятнашки».		
2.	Специальные беговые упражнения, бег 30м, прыжковая разминка, прыжки в длину с места, двойной, тройной.		
3.	Специальные беговые упражнения, бег 30, 60м, прыжковые упражнения, игра «Хитрая лиса».		

4.	Специальные беговые упражнения, бег 30 - 60 м, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, игра «Белые медведи».	тест	
5.	Специальные беговые упражнения, прыжковая подготовка, прыжки в длину с места с разбега, кроссовая подготовка 500м		
6.	Прыжковая подготовка, прыжки в длину с разбега, игра «Вызов номеров».	тест	
7.	Специальные упражнения метателя, «Школа мяча», метание в даль, кроссовая подготовка 500м, игра «Пустое место».		
8.	Специальные беговые упражнения, упражнения метателя, метание в даль, кроссовая подготовка 500м, игра «Кто дальше».		
9.	Упражнения метателя, метание в даль, ч.б. 3х10м, кроссовая подготовка 1000м, игра «Вышибало».	тест	
10.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка 1000м, игры «Капканы».		
11.	Бег на выносливость 1000м, специальная разминка, игра «Шишки, желуди, орехи».		
12.	Бег на выносливость 1000 м, специальные беговые упражнения, ч.б. 3х10м, игра «Пустое место»		
13.	ОРУ без предметов, «Школа мяча», метание в даль, ч.б. 3х10м, игра «Хитрая лиса»	тест	
14.	Бег на выносливость 1000 м, специальные упражнения метателя, игра «вызов номеров».	тест	
15.	Специальные беговые упражнения, эстафеты с различными предметами, игра «Метко в цель»		
Подвижные игры 9 часов			
16.	Подвижные игры (футбол), инструктаж по ТБ, беседа на темы: «Гигиенические знания, режим питания, закаливание». Строевые упражнения, ОРУ без предметов, техника передвижения (бег лицом и спиной вперёд с изменением направления и скорости), игра «Паровозики»		
17.	Беседа «Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу». ОРУ без предметов, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости, техника передвижения (бег лицом вперёд, приставными и скрестными шагами с изменением направления и скорости). Игра «Крокодилы и страусы».		
18.	ОРУ без предметов, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости, техника передвижения. Техника передвижения (прыжки толчком одной и двумя ногами), эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Игра «Дружба».		
19.	ОРУ без предметов, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости, техника передвижения. Техника передвижения (остановки выпадом, повороты переступанием, прыжком). Игра «Зайцы в огороде».		
20.	ОРУ без предметов, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости, техника передвижения. Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы (обучение). Игра «Охотники и волки».		
21.	ОРУ, упражнения для развития ловкости, техника передвижения, техника передвижения (разными способами).		

	Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы. Игра «Коршун и наседка».		
22.	ОРУ, упражнения для развития ловкости, техника передвижения. Техника передвижения (разными способами). Техника ведения мяча серединой и внешней частью подъема (обучение). Игра «Зайцы в огороде».	зачёт	
23.	ОРУ, упражнения для развития ловкости, техника передвижения. Техника ведения мяча (внутренней и внешней стороной стопы). Выполнять ведение мяча различными способами. Уметь применять в игровых условиях различные техники передвижения. Игра «Охотники».		
24.	ОРУ, упражнения для развития ловкости, техника передвижения. Техника ведения мяча (разными способами) Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Выполнять ведение мяча и развороты с мячом, различными способами. Игра «Догонялки вокруг конусов» (с разворотами).	зачёт	
II четверть 24 часа Подвижные игры 21 час			
25.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы (обучение). Передача внутренней стороной стопы (имитация по неподвижному мячу 3-4 м.). Передача внутренней стороной стопы (в парах 5-6 м.). Игра «Охотники».		
26.	Техника остановка мяча подошвой (обучение). Остановка мяча подошвой (по неподвижному мячу в стенку 3-4 м.). Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (по неподвижному мячу в парах 5-6 м.). Игра «Догонялки вокруг конусов».		
27.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой. Упражнения на частоту в виде эстафет. Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (по неподвижному мячу в парах 5-6 м.). Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м). «Игра по номерам».		
28.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м). Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Игра «Ведение мяча с уходом от преследования».		
29.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой. Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (по неподвижному мячу в парах 5-6 м.). Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Игра «Охотники». Контрольно-тестовое упражнение передача мяча внутренней стороной стопы.	зачёт	
30.	Беседа «Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх». Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой. Передача		

	внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Игра «Догонялки вокруг конусов». Игра 1х1 в 2 малых ворот.		
31.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой. Упражнения на частоту в виде эстафет. Игра «Игра по номерам». Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м).		
32.	Беседа «Футбольный словарь терминов и определений». Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой. Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м). Игра «Кто лишний». Контрольно-тестовое упражнение остановка мяча подошвой.	зачёт	
33.	Беседа «Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.». Техника удара по мячу средней частью подъема (обучение). Удар по мячу средней частью подъема (в парах с короткого разбега). Игра «Вышибалы». Игра 2х2 «Футбол» малые ворота.		
34.	Техника удара по мячу средней частью подъема. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Удар по мячу средней частью подъема (в парах с короткого разбега). Игра «Вышибалы». Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.		
35.	Техника удара по мячу средней частью подъема. Игра «Хвостики» (без мячей). Игра «Ведение мяча с уходом от преследования». Игра «Вышибалы». Игра 3х3 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег).	зачёт	
36.	Техника удара по мячу средней частью подъема. Упражнения на частоту в виде эстафет. Игра «Кто лишний». Игра «Снайперы». Игра 3х3 «Футбол» ворота мини-футбольные.		
37.	Беседа «Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх». Техника удара по мячу средней частью подъема. Игра «Снайперы». Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 3х3 «Футбол» ворота мини-футбольные.		
38.	Техника удара по мячу средней частью подъема. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Удар по мячу средней частью подъема (в парах с короткого разбега). Игра «Вышибалы». Игра 4х4 «Футбол» малые ворота.		
39.	Игра «Хвостики» (без мячей). Игра «Ведение мяча с уходом от преследования». Игра «Вышибалы». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.		
40.	Техника удара по мячу средней частью подъема. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Игра «Вышибалы». Игра «Снайперы». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (удар средней частью подъема).	зачёт	
41.	Техника ведения мяча (с изменением направления движения). Игра «Смена направления и скорости движения» Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов		

42.	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения). Игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.		
43.	Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения). Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Игра «Дом». Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча с изменением направления и скорости движения)	зачёт	
44.	Техника финт «Ложная остановка» (обучение). Упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Игра «Приветствие». Упражнения на частоту в виде эстафеты. Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.		
45.	Беседа «Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой». Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» (обучение). Игра «Колдовское царство» («Заморозки»). Упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Упражнение ведение мяча финт «Уход с мячом в сторону». Игра «Зеркало». Игра 2х2 «Футбол» малые ворота.		
III четверть 33 часа Гимнастика 21 часов			
46.	Гимнастика, правила т. б. на уроке гимнастики, инструктаж, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад, игра «День и ночь».		
47.	Ходьба противоходом и змейкой, упражнения в равновесии на бревне (скамейке), кувырок вперед, перекаты в группировке с последующей постановкой рук к шее.		
48.	Перекаты в группировке с последующей постановкой рук к шее, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, матам, игра «Хитрая лиса».		
49.	ОРУ типа зарядки, стойка на лопатках прогнувшись, кувырок вперед 2-3 слитно, мост из положения лежа, лазанье по гимнастической стенке, игра «Вызов номеров».		
50.	Построение в две шеренги, упражнения в равновесии повороты на носках и одной ноге, приседания и переход в упор присев, переход в упор на колено, седы сбоку, верхом, стойка на лопатках прогнувшись, 2-3 кувырка вперед слитно, мост из положения лежа, игра «День и ночь».		
51.	Упражнения в равновесии, ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге, перешагивание и перенос мячей, стойка на лопатка, игра «Вышибало».		
52.	Строевые упражнения перестроение размыканием в колонну по четыре, ОРУ с палками, 2-3 кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	зачёт	
53.	ОРУ с палками, упражнения в равновесии (ходьба на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор на колено и седы сбоку и верхом,		

	преодоление вертикального препятствия высотой 50см (резиновый шнур), прыжки через скакалку.		
54.	Лазанье по гимнастической стенке, матам, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками, пресс, спина, игра «Вышибало».		
55.	Расчет на первый – второй, ОРУ с палками, мост из положения лежа на спине, лазанье по канату произвольным способом, развитие двигательных качеств преодоление препятствий: перелезание, подлезание преодоление прыжком, прыжки через скакалку.		
56.	ОРУ с гимнастическими палками, кувырок вперед, мост из положения лежа на спине, упражнения в равновесии (ходьба на носках и повороты кругом на обеих и одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор на колено и седы сбоку и верхом.		
57.	ОРУ на гимнастических ковриках, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, лазанье по канату, упражнения в висе на гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание, отжимание.		
58.	ОРУ на гимнастических ковриках, тест на гибкость, лазанье и перелезание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке и перелезании через бревно, лазанье по канату, игра «Совушка».	зачёт	
59.	ОРУ с гимн палками, упражнения в висе на гимнастической стенке, тест на гибкость, лазанье по канату, игра «Пятнашки».		
60.	Строевые упражнения, ОРУ с предметами, упражнения в равновесии на бревне или гимнастической скамейке, упражнения на наклонной гимнастической скамейке, тест на гибкость, игра «Вышибало».		
61.	ОРУ на ковриках, кувырок назад, тест на гибкость, броски и ловля набивного мяча, акробатическое соединение из пройденных элементов.	тест	
62.	Полоса препятствий: лазанье по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание и подлезание под препятствие, кувырки, (комбинация гимнастическая), эстафеты с предметами.	зачёт	
63.	ОРУ с предметами, строевые упражнения, упражнения в висе на гимнастической стенке, метание в цель, игра «Вышибало»		
64.	Строевые упражнения перестроение в колонну по 2, 3,4 в движении, упражнения с гимнастическими скакалками (разновидности прыжков), игра «Перестрелка»		
65.	Строевые упражнения, расчет на 1-2, по- 3, по- 4, по- 5, полоса препятствий из ранее разученных гимнастических элементов, игра «Перестрелка»		
66.	ОРУ без предметов, упражнения в лазанье по наклонной скамейке, упражнения с набивными мячами, подвижная игра по выбору.		
Кроссовая подготовка 12 часов			
67.	Кроссовая подготовка. ТБ на уроке по подвижным играм и кроссовой подготовке, инструктаж, передачи в парах, эстафеты с мячами, игра «Мяч ловцу».		

68.	Кроссовая подготовка 2 мин, передачи мяча в парах, прыжки в длину с места, броски и ловля мяча в движении шагом и бегом, игра «Гонка мячей по кругу»		
69.	Кроссовая подготовка 2 мин + 1 мин, эстафеты с мячами, ведение мяча с изменением направления, игра «Передал - садись».		
70.	Кроссовая подготовка 2 мин + 1 мин, передачи мяча в парах, ведение мяча с изменением направления, игра «Вызов номеров».		
71.	Кроссовая подготовка 2 мин + 2 мин, ведение мяча в движении, шагом и бегом правой и левой ногой с изменением направления, игра «Снайперы»,		
72.	Кроссовая подготовка 2 + 2 мин, ведение мяча с изменением направления, передачи разными способами на месте и со сменой мест.		
73.	Кроссовая подготовка 3 мин, ведение мяча в движении, броски мяча в щит, обруч, подтягивание, отжимание, игра «Передал садись»,	тест	
74.	Кроссовая подготовка 3 мин + 1 мин, передачи мяча в парах после ведения, ведение мяча с изменением направления, подтягивание, отжимание, игра «10 передач».		
75.	Кроссовая подготовка 2 + 3 мин, броски и ловля набивного мяча, броски мяча в щит и обруч, игра «Передал - садись».		
76.	Кроссовая подготовка 3 мин + 2 мин, передачи мяча в парах после ведения, броски и ловля мяча, игра «Баскетбол 4Х4».		
77.	Кроссовая подготовка 4 мин, прыжковые упражнения, многоскоки, броски по кольцу, игра «Баскетбол 4Х4»,		
78.	Кроссовая подготовка 3 + 3 мин, многоскоки, броски и ловля мяча через сетку в парах, ч.б. 3 х10м, игра «Пионербол».	тест	
IV четверть 24 часа Кроссовая подготовка 6 часов			
79.	Кроссовая подготовка 5 мин, игра «Вышибало», броски и ловля мяча через сетку в парах, тест на гибкость.		
80.	Кроссовая подготовка 4 мин + 2 мин, передачи мяча в парах через сетку, тест на гибкость, игра «Пионербол».		
81.	Кроссовая подготовка 4 + 3 мин, игра «Пионербол», 6-ти минутный бег.		
82.	Кроссовая подготовка 4 мин + 3 мин, метание мяча в цель, подачи в Пионерболе, пресс, спина, эстафеты с мячами.	тест	
83.	Кроссовая подготовка 5 мин, подтягивание, подачи в Пионерболе, метание в цель, пресс, спина, игра «Пионербол».		
84.	Кроссовая подготовка 4 + 4 мин, передачи и подачи через сетку, ч.б. 3х10м, игра «Пионербол»		
Легкая атлетика 18 часов			
85.	Легкая атлетика, инструктаж по т.б., специальная прыжковая подготовка, прыжки в высоту, ч.б. 3х10м, игра «Вышибало».		
86.	Специальная прыжковая подготовка, прыжки в высоту, ч.б. 3х10м, специальная беговая подготовка, игра «Пустое место».		
87.	Прыжковая подготовка, прыжки в высоту, игра «Хитрая лиса».		
88.	Прыжковая подготовка, прыжки в высоту, упражнения метателя, игра «Капканы».		

89.	Прыжки в высоту (70-75 см), упражнение метателя, метание в цель, прыжки через скакалку, игра «Сети».	тест	
90.	Упражнения метателя, метание в даль и в цель, прыжки через скакалку, игра «Сети».		
91.	Специальные упражнения метателя, метание в даль, прыжковые упражнения, эстафеты с разными предметами, игра «Вызов номеров».	тест	
92.	Специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, эстафеты.		
93.	Специальные беговые упражнения, прыжковая подготовка, прыжки в длину с места, игра «Вышибало».	тест	
94.	Специальные упражнения метателя, метание в даль, прыжки в длину с разбега, прыжки через скакалку, игра «Вызов номеров».		
95.	Специальная прыжковая подготовка, прыжки в длину с разбега, прыжки через скакалку.	тест	
96.	Специальные беговые упражнения, низкий старт и стартовый разгон, бег 30 - 60 м, игра «Пятнашки».		
97.	Кроссовая подготовка 500м, бег 30м, бег 60м, игра «Пятнашки»	тест	
98.	Кроссовая подготовка 500м, специальная беговая подготовка, бег 60 м, игра «Сети».	тест	
99.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с прыжками, кроссовая подготовка 1000м, игра «Вышибало».		
100.	Кроссовая подготовка 500м, Специальные беговые упражнения, ч/б 3х10 м, игра «Хитрая лиса».	тест	
101.	Кроссовая подготовка 1000 м, эстафеты со скакалкой, игра		
102.	Кроссовая подготовка 1000м, эстафеты, учебная игра по выбору.		