

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 3 КЛАСС.

2020– 2021 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>- ориентироваться в понятиях «Физическая культура</p> <p>характеризовать назначение утренней зарядки и физкультминуток, прогулок на свежем воздухе,</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепления здоровья и развития физических качеств</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:</p> <p>характеризовать основные физические качества ;</p> <p>(силу, быстроту. выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p>демонстрировать</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>-формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>∴</p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-формирование</p>	<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>-развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ;</p> <p>-развитие этических чувств, доброжелательности и</p>

	упражнения, направленные на их развитие.		навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека - товарищей; <u>Коммуникативные</u> : -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости и свободе; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Способы физкультурной деятельности	-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.		
Физичес	-выполнять	-сохранять		

<p>кое соверше нство- вание</p>	<p>упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной</p>	<p>правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам; -плавать, в том числе спортивными способами; -выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</p>		
--	--	--	--	--

	функциональной направленности.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	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, обручами, 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 сидя и стоя, шпагаты (прямой и прдолный) отжимания, подъем туловища из положения	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток	<u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и смокоррекции. <u>Коммуникативные</u> : Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
1.Гимнастика с основами акробатики.				

	лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запомнить временные отрезки.			
2..Легкая атлетика	-технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность. Пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10м, 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 (массой 1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий..	-описывать технику выполнения беговых, прыжковых. упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Коммуникативные</u> : Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

4..Лыжные гонки	-передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным	формирование первоначальных знаний об истории возникновения лыж. -познакомить с правилами поведения на уроках по	<u>Регулятивные:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности -формирование умения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
------------------------	--	---	--	---

	<p>двушажным ходом, выполнять повороты переступанием и прыжком, переносить лыж под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5км подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться в основной и в низкой стойке, тормозить плугом, предвигаться и спускаться со склона на лыжах змейкой.</p>	<p>лыжной подготовке технику безопасности при работе с лыжами историю возникновения лыж -участвовать в беседе об истории лыж. Применять полученные знания для правильной переноски лыж. -описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага; -поворота переступанием; -подъема лесенкой; -спуска с горы; -передвижения по лыжне. Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами.</p>	<p>контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <u>Коммуникативны</u> <u>е:</u> -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;</p>	
<p>5. Плавание(сухо е)</p>	<p>Выполнять разминку для рук и ног на суше. Входить в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами выполнять игровые упражнения «Крокодильчик», «Попловок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с</p>	<p>Иметь первоначальное представления об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках плавания, о входе в воду, об упражнении в воде «Крокодильчик», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности оценивать свое</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности</p>

	<p>мотором, скользить в воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди, прыгать в воду с тумбы (имитация)</p>	<p>разминки перед входом в воду и плаванием.</p>	<p>поведение и поведение окружающих, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>	<p>и за свои поступки.</p>
<p>5.Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Давать пас ногами, 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, участвовать в эстафетах, играть в подвижные игры: «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиками», «Салки-дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Бросай далеко, собирай быстро», «Командные хвостики», «Флаг</p>	<p>Формирование знаний об Олимпийских играх, о культуре русского народа переданной через подвижные игры; выполнять разминку направленную на развитие координации движений.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Коммуникативные:</u> Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). <u>Познавательные:</u> Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.</p>	<p>Знать как проводится разминка с мячами, как выполняется ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры.</p>

	<p>на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Белочка=защитница», «Горячая линия», «Медведь и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотники и утки», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы» ,выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике</p>			
--	---	--	--	--

	ведения мяча левой и правой рукой, участвовать в эстафетах.			
--	---	--	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание	Количество часов
<p>Знания о физической культуре</p> <p>1. Физическая культура</p> <p>2. Из истории физической культуры.</p> <p>3. Физические упражнения</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. 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;</p> <p>ФК и ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа..</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО.</p>	3ч
<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>1. Самостоятельные занятия</p> <p>2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности.</p>	<p>Развитие основных физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	В процессе урока
<p>Физическое совершенствование</p> <p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Выполнять разминку, направленную на развитие координационных движений;</p>	В процессе уроков
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1. Гимнастика основами акробатики</p>	<p>1. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>2. Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до</p>	99ч 105ч

2.Легкая атлетика	<p>упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>3. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>5. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
3.Лыжная подготовка	<p>1. Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>2. Прыжковые упражнения: в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.</p> <p>3. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	33ч
4.Плавание(сухое)	<p>Подъемы, спуски, торможение. Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий шаг и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «получелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойку с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5км; кататься на лыжах «змейкой».</p>	
4.Плавание(сухое)	<p>Упражнения на согласование работы рук и ног. выполнять разминку перед входом в воду, входить в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнять игровые упражнения «Крокодилчик», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором», скользить по воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем(имитация).</p>	12
4.Плавание(сухое)	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	
4.Плавание(сухое)	<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	26
4.Плавание(сухое)	<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;</p>	

Календарно-тематическое планирование

Учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014.

№ п/п	Изучаемый раздел, тема урока	К-во часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
Знание о физической культуре <i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека(2ч)</i>				
1	Вводный урок Организационно-методические указания по ТБ. ФК и ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. с трудовой и военной деятельностью. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1		
2	Закаливание	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> <i>Легкая атлетика (15)</i>				
3	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
4	Легкая атлетика. Техника челночного бега	1		
5	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3х10	1		
6	Легкая атлетика. Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1		
7	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка на дальность	1		
8	Легкая атлетика. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1		
10	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат	1		
11	Легкая атлетика. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1		
12	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность	1		
13	Легкая атлетика. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
14	Легкая атлетика. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1		
15	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину места	1		
16	Легкая атлетика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
17	Легкая атлетика. Тестирование виса на время	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> <i>Подвижные игры (10ч)</i>				
18	Подвижная игр «Перестрелка»	1		

19	Подвижная игра «Осада города»	1		
20	Подвижная игра. Ловля и броски малого мяча в парах	1		
21	Подвижная игра. Ведение мяча	1		
22	Подвижная игра. Ведение мяча	1		
23	Подвижная игра. Подвижные игры	1		
24	Подвижная игра. Спортивная игра «Футбол»	1		
25	Подвижная игра. Футбольные упражнения	1		
26	Подвижная игра. Футбольные упражнения в парах	1		
27	Подвижная игра. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Гимнастика с основами акробатики (21ч)				
28	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед	1		
29	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
30	Гимнастика с основами акробатики. Варианты выполнения кувырка вперед	1		
31	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад	1		
32	Гимнастика с основами акробатики. Кувырки	1		
33	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
34	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове	1		
35	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на руках	1		
36	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
37	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
38	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в скакалку	1		
39	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в скакалку в тройках.	1		
40	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в скакалку в тройках Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
41	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в три приема	1		
42	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
43	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне	1		
44	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастических кольцах	1		
45	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
46	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1		
47	Гимнастика с основами акробатики. Варианты вращения обруча	1		
48	Гимнастика с основами акробатики. Вращение обруча	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Лыжная подготовка (12ч)				
49	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1		

	без лыжных палок			
50	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		
51	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1		
52	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход на лыжах	1		
53	Лыжная подготовка. Одновременный двушажный ход на лыжах	1		
54	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон на лыжах в основной стойке	1		
55	Лыжная подготовка. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1		
56	Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		
57	Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
58	Лыжная подготовка. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	1		
60	Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Плавание (сухое)(10ч)				
61	Плавание. Организационно-методические требования по ТБ на уроках плавания. (сухое плавание)	1		
62	Плавание. Упражнение «Поплавок»	1		
63	Плавание. Скольжение на груди	1		
64	Плавание. Подвижная игра «Стрелка с мотором»	1		
65	Плавание. Скольжение на спине	1		
66	Плавание. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди	1		
67	Плавание. Кроль на груди	1		
68	Плавание. Прыжки в воду с тумбы (имитация)	1		
69	Плавание. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1		
70	Плавание. Контрольный урок по плаванию	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Подвижные игры на материале спортивных игр (13ч)				
71	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку	1		
72	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подвижная игра «Пионербол»	1		
73	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1		
74	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подготовка к волейболу	1		
75	Подвижные игры на материале спортивных игр. Контрольный урок по волейболу	1		
76	Подвижные игры на материале спортивных игр. Эстафеты с	1		

	мячом			
77	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подвижные игры с мячом	1		
78	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1		
79	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски набивного мяча способам «от груди» и «снизу»	1		
80	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
81	Подвижные игры на материале спортивных игр. Знакомство с Подвижные игры на материале спортивных игр. баскетболом	1		
82	Подвижные игры на материале спортивных игр. Спортивная игра «Баскетбол»	1		
83	Подвижные игры на материале спортивных игр. Круговая тренировка с мячами	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Гимнастика (2ч)				
84	Тестирование вися на время	1		
85	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Легкая атлетика (14)				
86	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места	1		
87	Легкая атлетика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
88	Легкая атлетика. Тестирование подъема из положения лежа за 30с	1		
89	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность	1		
90	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		
91	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка мяча) на дальность	1		
92	Легкая атлетика. Бег на 1000м	1		
93	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3x10	1		
94	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
95	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
96	Легкая атлетика. Прыжок в высоту спиной вперед	1		
97	Легкая атлетика. Контрольный урок по прыжкам в высоту	1		
98	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1		
99	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1		
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Подвижные игры(3ч)				
100	Подвижная игра «Флаг на башне»	1		
101	Спортивные игры	1		
102	Подвижные игры	1		

