

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей технологического цикла
Руководитель ШМО *dep* М.А. Распаева
Протокол № 1 от 28.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УР *Т.Н. Ватина*
Протокол № 10 от 29.08.2023

Утверждаю
Директор школы *С.В. Фещенко*
Приказ № 104/3/о от 31.08.2023



**Рабочая программа по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

Класс:3

Учитель Лазаричев А.А.

Уровень: базовый

Учебник: В.И. Лях. Физическая культура 1-4 класс: учебник . Москва: «Просвещение», 2021г.

Количество часов:102 (3часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: Знания о физической культуре: представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по

воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль; осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг. Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч,

скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Демонстрировать.

Ввести комплекс ГТО на основании Приказа мин .обр. от 23 июня 2015 года № 609

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	7.0-6.0	7.2-6.2
Скоростно-силовые Силовые	Прыжок в длину с места, см	125-145	125-140
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	3	6
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	

Координация	Челночный бег 3x10 м/с	10,0-9,5	10,7-10,1
-------------	------------------------	----------	-----------

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе с учётом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения уроков	
					(по плану)	(фактически)
1	Основы знаний о физической культуре.(1ч)	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Комплекс О.Р.У.	04.09	
2-4	Легкая атлетика(9ч)	Ходьба.	3	Комплекс О.Р.У.	05.09 06.09 11.09	
5-7		Прыжки.	3	Комплекс О.Р.У.	12.09 13.09 18.09	

8-10		Метания	3	Комплекс О.Р.У.	19.09. 20.09 25.09	
11	Подвижные игры(18ч)	ОРУ типа зарядки, беговые. Игра: «Космонавты». Линейные эстафеты с этапом до 40м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	26.09	
12		ОРУ типа зарядки, беговые. Игра: «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м.	1	Комплекс О.Р.У.	27.09	
13		ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Гуси- Лебеди». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника).	1	Комплекс О.Р.У.	02.10	

14		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам». Линейные эстафеты с этапом до 60м.	1	Комплекс О.Р.У.	03.10	
15		ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета.	1	Комплекс О.Р.У.	04.10	
16		ОРУ типа зарядки. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами».	1	Комплекс О.Р.У.	16.10	
17		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	1	Комплекс О.Р.У.	17.10	
18		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы	1	Комплекс О.Р.У.	18.10	

		из 5-ти препятствий.				
19		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.	1	Комплекс О.Р.У.	23.10	
20		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей».	1	Комплекс О.Р.У.	24.10	
21		ОРУ. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.	1	Комплекс О.Р.У.	25.10	
22		ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	30.10	

		Эстафеты с мячом.				
23		ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	31.10	
24		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	01.11	
25		ОРУ. Ведение в ходьбе и беге со средним отскоком. Игра «Гонка мячей». Игра «Передался».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	06.11	

26		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком.	1	Длительный бег 10-15 мин	07.11	
27		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	Длительный бег 10-15 мин	08.11	
28		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге со средним отскоком. Игра «Гонка мячей».	1	Длительный бег 10-15 мин	13.11	
29	Гимнастика(18ч)	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения:	1	Длительный бег 10-15 мин	14.11	

		ОРУ.Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках.				
30		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках.	1	Длительный бег 10-15 мин	15.11	
		Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	1	Комплекс О.Р.У.	27.11	
31		Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот».	1	Комплекс О.Р.У.	28.11	

32		Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».	1	Комплекс О.Р.У.	29.11	
33		Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».	1	Комплекс О.Р.У.	04.12	
34		ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись».	1	Комплекс О.Р.У.	05.12	
35		Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».	1	Комплекс О.Р.У.	06.12	

36		ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».	1	Комплекс О.Р.У.	11.12	
37		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».	1	Комплекс О.Р.У.	12.12	
38		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».	1	Комплекс О.Р.У.	13.12	

39		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Игра «Три движения».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	18.12	
40		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	19.12	
41		ОРУ в движении. Перелезание через препятствия.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	20.12	
42		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	25.12	

43		ОРУ в движении. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1	Длительный бег 10-15 мин	26.12	
44		ОРУ в движении. Ходьба по бревну.Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1	Длительный бег 10-15 мин	27.12	
45		ОРУ в движении. Ходьба по бревну. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами».	1	Длительный бег 10-15 мин	08.01	

46	Подвижные игры с элементами волейбола (3ч)	Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку.	1	Длительный бег 10-15 мин	09.01	
47		ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Игра пионербол по упрощённым правилам.	1	Длительный бег 10-15 мин	10.01	
48		ОРУ типа зарядки. Броски мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	15.01	
49	Лыжная подготовка (21ч)	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в	1	Длительный бег 10-15 мин	16.01	

		медленном темпе.				
50		Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.	1	Длительный бег 10-15 мин	17.01	
51		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Длительный бег 10-15 мин	22.01	
52		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Длительный бег 10-15 мин	23.01	

53		<p>Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	1	Длительный бег 10-15 мин	24.01	
54		<p>Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.</p> <p>Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.</p>	1	Комплекс О.Р.У.	29.01	
55		<p>Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	1	Комплекс О.Р.У.	30.01	
56		<p>Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	1	Комплекс О.Р.У.	31.01	

57		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс О.Р.У.	05.02	
58		Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки».	1	Комплекс О.Р.У.	06.02	
59		Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.	1	Комплекс О.Р.У.	07.02	
60		Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	1	Комплекс О.Р.У.	12.02	

61		<p>Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.</p>	1	Комплекс О.Р.У.	13.02	
62		<p>Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.</p>	1	Комплекс О.Р.У.	14.02	
63		<p>Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.</p>	1	Комплекс О.Р.У.	26.02	
64		<p>Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м.</p>	1	Прыжки через скакалку 100 раз	27.02	

65		Круговые эстафеты. Игра «Слалом».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	28.02	
66		Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	04.03	
67		Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	05.03	
68		Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.	1	Длительный бег 10-15 мин	06.03	

69		Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Длительный бег 10-15 мин	11.03	
70	Подвижные игры(2ч)	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки».	1	Длительный бег 10-15 мин	12.03	
71		ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	1	Длительный бег 10-15 мин	13.03	
72	Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола (7ч)	ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, в кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	1	Длительный бег 10-15 мин	18.03	
73		ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей»,	1	Комплекс О.Р.У.	19.03	

		«Передал-садись».				
74		ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	1	Комплекс О.Р.У.	20.03	
75		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».	1	Комплекс О.Р.У.	25.03	
76		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс О.Р.У.	26.03	

77		ОРУ с мячами. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	1	Комплекс О.Р.У.	27.03	
78		ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	01.04	
79	Подвижные игры(бч)	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	02.04	
80		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	03.04	
81		ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	15.04	

82		ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.	1	Длительный бег 10-15 мин	16.04	
83		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	Длительный бег 10-15 мин	17.04	
84		ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	1	Длительный бег 10-15 мин	22.04	
85	Лёгкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки(11ч)	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью.	1	Длительный бег 10-15 мин	23.04	
86		ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью.	1	Длительный бег 10-15 мин	24.04	

		Челночный бег.				
87		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью.	1	Комплекс О.Р.У.	29.04	
88		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.	1	Комплекс О.Р.У.	30.04	
89		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	1	Комплекс О.Р.У.	01.05	
90		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	1	Комплекс О.Р.У.	06.05	

91		ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	1	Комплекс О.Р.У.	07.05	
92		ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	1	Прыжки через скакалку 100 раз	08.05	
93	Метание мяча(3ч)	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	13.05	
94		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	14.05	

95		ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	15.05	
96	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола(2ч)	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	Длительный бег 10-15 мин	16.05	
97		ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	Длительный бег 10-15 мин	17.05	
98	Волейбол(2ч)	ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.	1	Длительный бег 10-15 мин	20.05	

99		ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол.	1	Длительный бег 10-15 мин	21.05	
100	Футбол(3ч)	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	1	Длительный бег 10-15 мин	22.05	
101		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	1	Комплекс О.Р.У.	23.05	
102		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м.	1	Комплекс О.Р.У.	24.05	