**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Замчаловская основная общеобразовательная школа.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 515A606E2D9205223DABCDABD7D84172267F59DC
Владелец: Морощук Татьяна Владимировна
Действителен: с 08.12.2021 до 08.03.2023

«Утверждаю»
Директор МБОУ Замчаловской ООШ
Приказ от__31.08.2022__№ ___1__
___ Морощук Т.В.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по физической культуре

Уровень общего образования начальное общее образование

Класс 3

УМК В.И. Лях

Общее количество часов **101**

Учитель **Смолко Анатолий Юрьевич**

Программа разработана на основе

- ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
- Примерной программы по физической культуре для 1-3 классов /автор В.И. Лях – 3 изд. – М.: Просвещение, 2013.

2022-2023 учебный год

## Личностные, метапредметные и предметные результаты

## освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— 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;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— 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.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | Низкий | высокий | средний | низкий |
| | для мальчиков | | | для девочек | | |
| Подтягивание в висе | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| | | | | | | |

**Формирование универсальных учебных действий:**

**Личностные УУД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные УУД**

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

**Регулятивные УУД**

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.

- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения

и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

## 3 класс (102)

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

## СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

### Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

### Беговые упражнения (15ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

**Прыжковые упражнения(7ч)**

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

**Броски большого, метания малого мяча (7ч)**

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (45ч)**

**Подвижные игры (10ч)**

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

**Подвижные игры на основе баскетбола (13ч)**

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

**Подвижные игры на основе волейбола (13 ч)**

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

**Подвижные игры на основе футбола (9 ч)**

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

## ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)

### Акробатические упражнения(8ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

### Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

**Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | | Текущий контроль |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | План | Факт | |
| **Основы знаний 1 час** | | | | | |
| **1** | Правила ТБ при занятиях физической культурой | **1** | | | Устный опрос |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | | | |
| **Беговая подготовка 7 часов** | | | | | |
| **2** | Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. | **1** | | | Устный опрос, Наблюдение |
| **3** | Бег 30 м | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **4** | К.р. Бег 60 м | **1** | | | Зачёт |
| **5** | Челночный бег | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **6** | Преодоление препятствий в беге. | **1** | | | Наблюдение |
| **7** | Равномерный бег (7 мин) | **1** | | | Наблюдение |
| **8** | Кросс 1 км | **1** | | | Зачёт |
| **Прыжковая подготовка 4 часа** | | | | | |
| **9** | Прыжок в длину с места | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **10** | Прыжки в длину с короткого разбега. | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **11** | Прыжок в длину с полного разбега | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **12** | К.р. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания) | **1** | | | Зачёт |
| **Броски большого, метания малого мяча (3 часа)** | | | | | |
| **13** | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | **1** | | | Контр. испытание |
| **14** | Метание малого мяча с места на дальность. | **1** | | | Контр. испытание |
| **15** | Броски набивного мяча. | **1** | | | Контр. испытание |
| **Подвижные игры 10 часов** | | | | | |
| **16** | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** | | | Наблюдение |
| **17** | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | **1** | | | Наблюдение |
| **18** | Игры «Наступление» «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | **1** | | | Наблюдение |
| **19** | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | **1** | | | Наблюдение |
| **20** | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. | **1** | | | Наблюдение |
| **21** | Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. | **1** | | | Наблюдение |
| **22** | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты | **1** | | | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **23** | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты | **1** | | | Наблюдение |
| **24** | Игра «Цапля и лягушки». Эстафеты. | **1** | | | Наблюдение |
| **Основы знаний** | | | | | |
| **25** | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | **1** | | | Устный опрос |
| **26** | Игры «Не урони мяч», «С кочки на кочку». Эстафеты. | **1** | | | Наблюдение |
| **Гимнастика с элементами акробатики 22 часа** | | | | | |
| **Акробатические упражнения 8 часов** | | | | | |
| **27** | Группировка. Перекаты в группировке. | **1** | | | Наблюдение |
| **28** | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | **1** | | | Контрольное испытание |
| **29** | Кувырок назад в упор присев | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **30** | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **31** | 2-3 кувырка слитно. Стойка на лопатках. | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **32** | Акробатическая комбинация | **1** | | | Контрольное испытание |
| **33** | Стойка на голове | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **34** | Стойка на голове | **1** | | | Зачёт |
| **Снарядная гимнастика 8 часов** | | | | | |
| **35** | Вис стоя и лежа | **1** | | | Наблюдение |
| **36** | Вис на согнутых руках | **1** | | | Наблюдение |
| **37** | К.р. Подтягивания в висе | **1** | | | Зачёт |
| **38** | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **39** | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **40** | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м) | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **41** | К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла | **1** | | | Зачёт |
| **42** | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | **1** | | | |
| **Гимнастические упражнения прикладного характера 6 часов** | | | | | |
| **43** | Прыжки со скакалкой. | **1** | | | Наблюдение |
| **44** | Прыжки группами на длинной скакалке | **1** | | | Наблюдение |
| **45** | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **46** | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **47** | Перелезание и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **48** | Переноска партнера в парах | **1** | | | Зачёт |
| **Основы знаний 1 час** | | | | | |
| **49** | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. | **1** | | | Вызов-опрос |
| **Гимнастические упражнения прикладного характера** | | | | | |
| **50** | Гимнастическая полоса препятствий | **1** | | | Контр. испытание |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Подвижные игры на основе баскетбола 13 часов** | | | | | |
| **51** | Ловля и передача мяча на месте | **1** | | | Наблюдение |
| **52** | Ловля и передача мяча в движении | **1** | | | Наблюдение |
| **53** | Ведение мяча в движении шагом | **1** | | | Наблюдение |
| **54** | Ведение мяча в движении шагом | **1** | | | Зачёт |
| **55** | Ведение мяча в движении бегом | **1** | | | Наблюдение |
| **56** | Ведение мяча в движении бегом | **1** | | | Зачёт |
| **57** | Бросок двумя руками от груди | **1** | | | Наблюдение |
| **58** | Бросок двумя руками от груди | **1** | | | Зачёт |
| **59** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | **1** | | | Наблюдение |
| **60** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | **1** | | | Зачёт |
| **61** | Ловля и передача мяча на месте в квадратах | **1** | | | Наблюдение |
| **62** | Ведение мяча с изменением скорости | **1** | | | Наблюдение |
| **63** | Игра «Мини-баскетбол» | **1** | | | Зачёт |
| **Подвижные игры на основе волейбола 13 часов** | | | | | |
| **64** | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | **1** | | | Наблюдение |
| **65** | Остановка скачком после ходьбы и бега | **1** | | | Наблюдение |
| **66** | Передача мяча подброшенного партнером | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **67** | Передача мяча подброшенного партнером | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **68** | Во время перемещения по сигналу- передача мяча | **1** | | | Наблюдение |
| **69** | Передача в парах | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **70** | Передачи у стены | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **71** | Прием снизу двумя руками | **1** | | | |
| **72** | Передачи в парах через сетку | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **73** | Передачи в парах через сетку | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **74** | Передачи в парах через сетку | **1** | | | Зачёт |
| **75** | Двухсторонняя игра | **1** | | | Контр. испытание |
| **76** | Двухсторонняя игра | **1** | | | Зачёт |
| **Подвижные игры на основе футбола 3 часа** | | | | | |
| **77** | Ведение мяча | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **78** | Ведение мяча с ускорением | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **79** | Удар по неподвижному мячу. | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **80** | Остановка катящегося мяча | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **81** | Контрольные упражнения | **1** | | | Наблюдение, индивидуальный контроль |
| **Основы знаний 1 час** | | | | | |
| **82** | Физическое развитие и физическая подготовка | **1** | | | Устный опрос |
| **Подвижные игры на основе футбола 5 часов** | | | | | |
| **83** | Удар по катящемуся мячу | **1** | | | Наблюдение |
| **84** | Остановка катящегося мяча | **1** | | | Наблюдение |
| **85** | Тактические действия в защите | **1** | | | Наблюдение |
| **86** | Игра в футбол | **1** | | | Контр. испытание |
| **87** | Игра в футбол | **1** | | | Зачёт |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | | | |
| **Беговые упражнения 8 часов** | | | | | |
| **88** | Встречная эстафета | **1** | | | Наблюдение |
| **89** | К.р. Бег на результат (30 м) | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **90** | Бег 60 м | **1** | | | Индивидуальный контроль |
| **91** | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | **1** | | | Наблюдение |
| **92** | Равномерный медленный бег 7 мин | **1** | | | Наблюдение |
| **93** | Бег 8 мин. Развитие выносливости | **1** | | | Контр. испытание |
| **94** | Бег с преодолением препятствий. Эстафеты | **1** | | | Контр. испытание |
| **95** | К.Р. Кросс 1 км | **1** | | | Контр. испытание |
| **Прыжковые упражнения 3** | | | | | |
| **96** | Прыжок в длину с разбега | **1** | | | Наблюдение, контр. испытание |
| **97** | К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | **1** | | | Наблюдение, контр. испытание |
| **98** | Прыжок в высоту с прямого разбега | **1** | | | Наблюдение, контр. испытание |
| **Броски, метания 3 часа** | | | | | |
| **99** | К.р. Метание малого мяча с места на дальность | **1** | | | Наблюдение |
| **100** | Метание в цель с 4-5 м. | **1** | | | Контр. испытание |
| **101** | Метание набивного мяча | **1** | | | Зачёт |