

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 1 от 30.08.2023
Руководитель ШМО М.Н.Маковей

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №16»
В.Б. Каркин
Приказ № 99-ОД от 1.09.2023

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 3 классов**

Составители:
Баженова Лариса Анатольевна
Горбушина Елена Анатольевна
учителя физической культуры

г. Глазов

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года (в редакции приказа от 31.12.2015г. №1576), Фундаментального ядра содержания общего образования, планируемых результатов начального общего образования, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16», на основе учебно-методического комплекта «Школа России».

Рабочая программа составлена в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор В.И. Лях, включенным в Федеральный перечень учебников 2018 года (с изменениями от 2019года) и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 1-4 классов.

Программа предназначена для общеобразовательного класса, изучающего учебный предмет «Физическая культура» на базовом уровне.

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа реализуется через урочную, а также применением дистанционных технологий обучения.

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, объема заданий для самоподготовки обучающихся в зависимости от качества усвоения предметного материала, изменения тематического планирования в случае выпадения зачётных уроков на праздничные, морозные, карантинные дни и совпадения с последними днями занятий в учебной четверти, учебного года.

Учащиеся специальной группы имеют право посещать занятия в поликлинике восстановительного лечения (ЛФК). В этом случае итоговая оценка по физической культуре выставляется по справке, выдаваемой ПВЛ (поликлиника восстановительного лечения) в конце каждой четверти, и сдачи зачёта по основам знаний по физической культуре, который может быть организован в виде собеседования, защиты реферата, устного экзамена.

При длительных освобождениях от занятий физическими упражнениями учитель физической культуры имеет право на организацию зачёта по основам знаний по физической культуре в виде собеседования, защиты реферата, теоретического зачёта (Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам третьего года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- понимания целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критериев успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- 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.
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать учебную задачу, предлагать возможные способы её решения, воспринимать и оценивать предложения других учеников по её решению;
- оценивать правильность выполнения действий по решению учебной задачи и вносить необходимые исправления;
- выполнять учебные действия в устной и письменной форме, использовать физкультурные термины;
- контролировать ход совместной работы и оказывать помощь товарищу в случаях затруднений

Познавательные

Обучающийся научится:

- самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований ее 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться на разнообразие способов решения учебных задач, осуществлять выбор наиболее эффективных в зависимости от конкретной языковой или речевой задачи;
- использовать средства информационных технологий для решения различных учебно-творческих задач в процессе поиска дополнительного материала, выполнять творческие проекты, отдельные упражнения по физической культуре
- осваивать новые знания и умения, достигать более высоких и оригинальных творческих результатов.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать различные подходы и точки зрения, высказывать своё мнение, аргументировано его обосновывать;
- контролировать ход совместной работы и оказывать помощь товарищу в случаях затруднения.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- иметь представление: о физической культуре ; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,
- доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и

поиск ошибок, исправление их.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминут, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультурминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Тематическое планирование

№ п/п	Учебная тема	Количество часов
	Лёгкая атлетика	27
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1
2	Разновидности ходьбы. Бег 30 м.	1
3	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1
4	Бег с ускорением 30 м.	1
5	Специально- беговые упражнения. Бег 60 м.	1
6	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
7	Эстафеты с предметами.	1
8	1 км. ОРУ. Игра «Снайпер»	1
9	Бег 2 мин. Метание малого мяча на дальность.	1
10	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты.	1
11	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
12	Перестроения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижные игры с мячами	1
13	Специально- беговые упражнения. Челночный бег.	1
14	Пресс. Упражнения с предметами. Игра «Снайпер».	1
15	ОРУ. Развитие скоростно- силовых возможностей.	1
16	Упражнения в кругу. Игры «Салки (на двух половинках с 1 и 2 мячами) «Вышибалы»	1
17	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	1
18	Подтягивание. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1
19	Упражнения в движении. Эстафеты с предметами.	1
20	Упражнения с мячами. «Лапта»	1
21	ОРУ с предметами. Игры с мячами	1
22	Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1
23	Игры- эстафеты. «Лапта»	1
24	ОРУ. «Салки», «Перестрелка»	1
25	Специально- беговые упражнения. Игры «Пятнашки»	1
26	Упражнения с предметами. Игры «Попади в мяч» «Снайпер».	1
27	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м	1
	Гимнастика	17
28	Т.Б. на уроках гимнастики. Перекаты в группировке, в упор присев.	1
29	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
30	Кувырок вперед. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
31	Кувырок назад и в сторону. Развитие координационных способностей.	1
32	Упражнения на гибкость. Кувырок вперед, назад.	1
33	Упражнения на гибкость. «Мост» с положения лёжа.	1
34	Перекатом назад стойка на лопатках. «Мост».	1
35	Кувырок вперед, назад. Упражнения на координацию.	1
36	Вис стоя и лежа. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1
37	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1
38-	Подтягивание. Упражнения в движении.	1
39	Лазание по наклонной скамейке.	1

40-	Гимнастические упражнения. «Лапта.»	1
41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
42	Упражнения в кругу. Развитие скоростно- силовых качеств. Лапта.	1
43	Упражнения в движении. Игра «Лисы и куры».	1
44	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Лыжная подготовка	25
45	О.Т.на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры.	1
46	Круговая тренировка.	1
47	Игра "пионербол" ,упражнения с мячами	1
48	Правила игры в "пионербол". Круговая тренировка.	1
49	Игры с мячами.	1
50	О.Т. на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1
51	Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Подъем «елочкой», «лесенкой»	1
53	Бесшажный ход. Техника.	1
54	Дистанция 2 км. Повороты на месте переступанием.	1
55	Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	1
56	Повороты переступанием. Катание с горы.	1
57	Прохождение дистанции 1 км.	1
58	Повороты переступанием Эстафета на лыжах.	1
59	Торможение «пругом», «упором».	1
60	Спуск в средней стойке, подъём « лесенкой ,ёлочкой».	1
61	Бесшажный ход. Спуски с горы в средней и низкой стойке. Подъем «елочкой»	1
62	Повороты переступанием на месте и в движении.	1
63	Прохождение дистанции 2 км. Скользящим шагом.	1
64	Игры на склоне. Торможение упором.	1
65	Игры на склоне. Повороты в движении.	1
66	Прохождение дистанции 2 км.	1
67	Катание с горы.	1
68	Попеременные и одновременные ходы.	1
69	Закрепление спусков и подъемов. Катание с горы.	1
	Подвижные игры. Лёгкая атлетика.	33
70	Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1
71	Ведение на месте. Броски в кольцо, щит, мишень.	1
72	ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1
73	ОРУ Игра «Борьба за мяч»	1
74	Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
75	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
76	Эстафеты с мячами. Подвижные игры	1
77	Броски в кольцо. ОРУ. Эстафеты.	1
78	Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей	1
79	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
80	Прыжки в длину с разбега.	1
81	Прыжки в длину с разбега. Техника.	1
82	Прыжки в длину с разбега. Игры с мячами.	1
83	Ловля и передача мяча в движении.	1
84	Ловля и передача мяча в движении в парах.	1
85	ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
86	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	1
87	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Челночный бег	1

88	Преодоление малых препятствий. ОРУ . Игра «Пятнашки»	1
89	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Развитие выносливости.	1
90	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1
91	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80, ходьба	1
92	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «снайпер »	1
93	Круговая тренировка. Игры	1
94	НРК. Игра «Мяч в стенку». Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1
95	НРК. Игра « Лаптаен шудон». Бег с ускорением 30 м.	1
96	НРК. Игра «Пятнашки» Челночный бег	1
97	Прыжки с поворотом на 180. Бег с ускорением 30 метров.	1
98	Прыжки с поворотом на 180. Бег с ускорением 60 метров.	1
99	.Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1
100	Метание малого мяча . Игра «Лапта»	1
101	Метание мяча на дальность. Эстафета круговая .	1
102	Эстафеты. Подвижные игры.	1