

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Медведевская средняя общеобразовательная школа № 4»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Макаров И.В.  
Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Дышкант Л.А.  
Приказ №98/О  
от «31» 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 классов

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

(соответствует ФГОС НОО, утвержденному приказом Минобрнауки Российской Федерации № 373 от 06 октября 2009 года, с изменениями внесенными приказами Минобрнауки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 и от 22.09.2011 № 2357) и ФОП НОО, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. №874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809)

**Учителя, реализующие программу:**  
Киселева А.С., Качеева А.С.,  
Мочалова Л.В.

пгт. Медведево, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании) от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
- ООП НОО МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа №4»;
- Учебным планом МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа №4»;
- Примерной программой по физической культуре (1-4 классы/ Автор В.И. Лях. 2022 г.

В соответствии с учебным планом для изучения изобразительного искусства в 3 классах отводится 102 ч, 3 ч. в неделю, 34 недели.

Значение учебного предмета в системе общего образования.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

Целью преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития в современном мире.

Задачи:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;
- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;
- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;
- повысить у обучающихся мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

На уровне основного общего и среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

- реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;
- преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;
- участие в деятельности школьных спортивных клубов;
- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

### **1. Личностные, метапредметные и предметные связи освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и 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, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

## **2. Планируемые результаты изучения предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; 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;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

– 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.

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

– выполнять 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 легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**3. Содержание учебного курса**

**Легкая атлетика 15 ч.:** Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике; Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения; Бег на короткие дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры; Бег на длинные дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры; Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность. Игры; Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Игры; Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка»; Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол, перестрелка»; Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель; Челночный бег 3\*10 м. Отжимание; Метание мяча в цель. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты; Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места; Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку; Упражнения по станциям. Перестрелка; Упражнения по станциям. Подтягивание.

**Подвижные игры 12 ч.:** Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр; Элементы баскетбола. Стойка и перемещения; Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении; Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах; Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в колоннах; Ловля и передача мяча в колоннах. Упражнение на 8 счетов; Ловля и передача мяча в колоннах. Отжимание;

Броски мяча в щит. Эстафеты; Эстафеты с предметами. Игра «Салки»; Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей».

**Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.:** Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку; Строевые упражнения. Упражнение упор лежа – упор присев; Строевые упражнения. Игра «Пятнашки»; Строевые упражнения. Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища; Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета; Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание; Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа; Акробатика. Мост из положения лежа. Подтягивание; Опорный прыжок. Упражнение на равновесие; Опорный прыжок. Упражнение на 8 счетов; Опорный прыжок. Висы и упоры; Висы и упоры. Лазание по канату; Лазание по канату. Эстафеты; Акробатика. Группировка, перекаты; Акробатика. Стойка на лопатках, упражнение на 4 счета; Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках; Акробатика. Стойка на лопатках, Подъем туловища.

**Лыжная подготовка 24 ч.:** Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка; Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж; Разучивание скользящего шага; Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте; Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом; Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр»; Передвижение скользящим шагом; Игра «Салки на марше»; Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки»; Попеременно двухшажный ход; Игра «Два дома». Игра «Два дома»; Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход; Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь»; Попеременно двухшажный ход; Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой; Игра «Кто дольше прокатится»; Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»; Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой; Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник»; Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки»; Лыжные эстафеты. Игра «За мной».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебник: Физическая культура.1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2022;

**Количество часов: 102 часа (3 ч в неделю)**

1 четверть – 24 ч. (8 недель)

2 четверть – 24ч. (8 недель)

3 четверть – 35 ч. (11 недель)

4 четверть – 19 ч. (7 недель)

№ урока		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
п/п	по разделу			По плану	Факт
<b>1 четверть 24 ч.</b>					
<b>Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание мяча) 13 ч.</b>					
1	1	Т.Б. на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Техника бега.	1	04.09	
2	2	Бег 30 м. (к). Бег с ускорением 10-20 м.	1	05.09	
3	3	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров» (расстояние 5-15 м.).	1	08.09	
4	4	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров» (расстояние 5-15 м.).	1	11.09	
5	5	Бег 60 м (к). Бег с ускорением 10-20 м.	1	12.09	
6	6	Прыжки в длину с места. Ускорение 20м	1	15.09	
7	7	Прыжок в длину с места (к). Метание мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания	1	18.09	
8	8	Прыжок в длину с разбега (с приземлением на две ноги и отталкиванием одной) с зоны отталкивания	1	19.09	
9	9	Прыжок в длину с разбега (с приземлением на две ноги и отталкиванием одной) с зоны отталкивания	1	22.09	
10	10	Метание мяча. Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	25.09	
11	11	Метание мяча (к). Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	26.09	
12	12	Круговая тренировка.	1	29.09	
13	13	Бег 1000 м. (контр.).	1	02.10	
<b>Подвижные игры с мячом (различные передачи мяча, стойки волейболиста, уч.игра) 11 ч.</b>					
14	1	Т.Б. на уроках п/игр. Челночный бег 3х10м (к).	1	03.10	
15	2	Ловля и передача мяча на месте и движении	1	06.10	
16	3	«Школа мяча» П/игра: «Гонка мячей по кругу» (сов.).	1	09.10	

17	4	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (к). «Школа мяча» (сов.). П/игра: «Охотники и утки» (сов.).	1	10.10	
18	5	Работа в парах с волейбольными мячами. Передача мяча от груди, из-за головы.	1	13.10	
19	6	Верхняя передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».	1	16.10	
20	7	Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».	1	17.10	
21	8	Отжимание (к). Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра «Пионербол».	1	20.10	
22	9	Прием мяча снизу в парах. Учебная игра «Пионербол»	1	23.10	
23	10	Подача мяча (пионербол) одной рукой в парах. Учебная игра «Пионербол»	1	24.10	
24	11	Верхняя передача мяча в парах через сетку и прием мяча снизу. Учебная игра «Пионербол»	1	27.10	
		<b>2 четверть 24 ч.</b>			
		<b>Знания о физической культуре. 3 ч.</b>			
25	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры.	1	07.11	
26	2	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Готов к труду и обороне.	1	10.11	
27	3	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.	1	13.11	
		<b>Способы физкультурной деятельности. 3 ч.</b>			
28	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений.	1	14.11	
29	2	Составление сравнительной таблицы (3-4класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1	17.11	
30	3	Подвижные игры. Соблюдение правил в игре. Виды спорта. Наши спортсмены.	1	20.11	
		<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2 ч.</b>			
31	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	21.11	
32	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы	1	24.11	



		дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			
		<b>Гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения, кувырки, перекаты, стойка на лопатках, смыкания, размыкания, скольжение по скамейке, ходьба по скамейке). 16 ч.</b>			
33	1	Т.Б. на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание прист. шагами (сов.).	1	27.11	
34	2	Наклон вперед из положения сидя (к). Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	28.11	
35	3	Положение группировки сидя, в приседе, лежа. Кувырок вперед.	1	01.12	
36	4	Кувырок вперед, перекаты в сторону в группировке.	1	04.12	
37	5	Положение группировки. Кувырок назад, перекаты в сторону в группировке.	1	05.12	
38	6	Пресс за 1 мин. (к). Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	1	08.12	
39	7	Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	1	11.12	
40	8	Мост из положения лежа на спине.	1	12.12	
41	9	Прыжки на скакалке за 1 мин. (к). Скольжение по скамейке с помощью рук.	1	15.12	
42	10	Скольжение по скамейке с помощью рук.	1	18.12	
43	11	Упражнения на развитие пресса и мышц спины.	1		
44	12	Круговая тренировка.	1	19.12	
45	13	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге на скамейке.	1	22.12	
46	14	Отжимание (к). Эстафеты.	1	25.12	
47	15	Круговая тренировка.	1	26.12	
48	16	Подвижные игры на развитие координации	1	29.12	
		<b>3 четверть 35 ч.</b>			
		<b>Лыжная подготовка 21 ч.</b>			
49	1	Строевые упр – ия с лыжами. Повороты на месте. Развитие выносливости	1	12.01	
50	2	Строевые упр-ия с лыжами, техника скользящего шага.Спуски, подъемы	1	15.01	
51	3	Строевые упр-ия с лыжами, техника скользящего шага.Спуски, подъемы	1	16.01	
52	4	Строевые упр-ия с лыжами, техника спусков, ,подъемов торможений плугом.	1	19.01	
53	5	Техника подъема ступающим шагом Торможение плугом.развитие выносливости	1	22.01	
54	6	Техника подъема ступающим шагом Торможение плугом.развитие выносливости	1	23.01	

55	7	Подъем на склон лесенкой, спуск в стойке, торможения и повороты	1	26.01	
56	8	Подъем на склон лесенкой, спуск в стойке, торможения и повороты	1	29.01	
57	9	Торможение плугом. Подъем на склон с палками и без палок	1	30.01	
58	10	Торможение плугом. Подъем на склон с палками и без палок	1	02.02	
59	11	Скользкий шаг, развитие выносливости	1	05.02	
60	12	Скользкий шаг, развитие выносливости	1	06.02	
61	13	Скользкий шаг с палками, развитие скоростно-силовых способностей	1	09.02	
62	14	Скользкий шаг с палками, развитие скоростно-силовых способностей	1	12.02	
63	15	Развитие скоростных качеств	1	13.02	
64	16	Развитие скоростных качеств	1	16.02	
65	17	Развитие скоростных качеств	1	19.02	
66	18	Развитие скоростных качеств	1	20.02	Объединенные темы
67	19	Развитие скоростных качеств	1		
68	20	Развитие скоростных качеств	1	26.02	Объединенные темы
69	21	Развитие скоростных качеств	1		
		<b>Подвижные и спортивные игры (игры с мячом, без мяча, с бегом, с прыжками) 16 ч.</b>			
70	1	Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1	27.02	
71	2	«Школа мяча» (сов.). П/игра: «Охотники и утки» (сов).	1	01.03	
72	3	«Школа мяча». Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (к).	1	04.03	
73	4	Ловля и передача мяча на месте. П/игра: «Мяч в корзину»	1	05.03	Объединенные темы
74	5	Ловля и передача мяча в движении П/игра: «Мяч в корзину»	1		
75	6	Челночный бег 3*10м. (к). Ведение мяча на месте. Подвижные игры « мяч среднему»	1	11.03	
76	7	Ведение мяча в движении шагом и бегом. Подвижные игры с мячом.	1	12.03	
77	8	Ведение мяча с разной высотой отскока мяча. Подвижные игры на развитие координации.	1	15.03	
78	9	Ведение мяча с разной высотой отскока мяча. Прыжки на скакалке за 1 мин. (к)	1	18.03	
79	10	Ведение мяча змейкой. Эстафеты с мячом.	1	19.03	
80	11	Подвижные игры на развитие координации.	1	22.03	
81	12	Отжимание (к). Подвижные игры на развитие выносливости.	1	25.03	

82	13	Подвижные игры на развитие быстроты.	1	26.03	
83	14	Пресс за 1 мин. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	29.03	
		4 четверть 19 ч.			
84	15	Подвижные игры на развитие координации.	1	08.04	
85	16	Подвижные игры на развитие быстроты.	1	09.04	
		<b>Лёгкая атлетика (бег 30м, 60м, прыжки в длину с места и с разбега, метание мяча в цель, бег 1000м) 17 ч.</b>			
86	1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	1	12.04	
87	2	Специально-беговые упр. Высокий старт.	1	15.04	
88	3	Специально-беговые упр. Высокий старт. Челночный бег 3x10 м. (к).	1	19.04	
89	4	Специально-беговые упр. Прыжок в длину с места	1	22.04	
90	5	Специально-беговые упр. Прыжок в длину с места (к).	1	23.04	
91	6	Метание мяча в цель	1	26.04	
92	7	Метание мяча в цель (к).	1	29.04	
93	8	Тех. метания мяча на дальность. Прыжки на скакалке за 1 мин.(к).	1	30.04	
94	9	Бег 30 м. (к). Стартовый разгон, финиширование.	1	06.06	
95	10	Бег 60 м. (к). Стартовый разгон, финиширование.	1	07.05	
96	11	Прыжок в длину с разбега (с приземлением на две ноги и отталкиванием одной)	1	13.05	
97	12	Прыжок в длину с разбега.	1	14.05	Объединение тем
98	13	Прыжок в длину с разбега.	1		
99	14	Равномерный бег до 7 мин. Развитие выносливости.	1	17.05	
100	15	Бег 1000 м. (к.)	1	20.05	
101	16	Эстафетный бег.	1	21.05	
102	17	Итоговый урок	1	24.05	