

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 134 Санкт-
Петербурга им. С. Дудко

Протокол от 28.08.2020 №
5/20

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
по УВР

 / М.Н. Кумачева/
ФИО

31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 / М.А. Никифорова/
ФИО

Приказ от 31.08.2020 № 63/71



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 3 «А» класса

2020-2021 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
А.Г. Смагин

Санкт-Петербург
2020

Содержание

| | | |
|----|--|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Содержание учебного предмета | 6 |
| 3. | Тематическое планирование по учебному предмету | 7 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2020-2021 учебный год;

Положение о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2020-2021 учебный год.

В первом классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часов в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса «Школа России» для 1-4 классов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. М.: Просвещение. 2019

Образовательные электронные ресурсы:

| | |
|--|---|
| Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов | http://school-collection.edu.ru/ |
| Российское образование | http://www.edu.ru |
| Российский образовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| ИКТ в образовании | http://www.ict.edu.ru |
| Российский портал открытого образования | http://www.openet.edu.ru |
| Ресурсы для открытой мультимедиа среды | http://fcior.edu.ru |

Рабочая программа имеет целью: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени начального общего образования:

- ✓ профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение школой движений;

- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В результате освоения образовательной программы 3 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

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 здоровьесберегающую 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, гибкости).

Организация контроля

Рабочей программой предусмотрено проведение:

1) Сдача нормативов

| № п/п | Тема | Сроки |
|-------|---|-----------|
| 1. | Бег 30 м (сек.) | 2 неделя |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 3 неделя |
| 3. | 6-ти минутный бег с учетом расстояния | 5 неделя |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя | 6 неделя |
| 5. | Подтягивания (кол-во раз) | 8 неделя |
| 6. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 9 неделя |
| 7. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 26 неделя |
| 8. | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 неделя |
| 9. | Метание мяча в цель | 31 неделя |
| 10. | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 32 неделя |

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

Кроссовая подготовка – 14 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Упражнения.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Подвижные игры – 18 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Подвижные игры на основе баскетбола – 24 ч.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Кроссовая подготовка – 7 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Упражнения.

Легкая атлетика – 10ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

3. Тематическое планирование по учебному предмету

| № урока | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся | Сроки | | Примечание |
|---------------------|-------------------------------|--|----------|------|------------|
| | | | План | Факт | |
| Легкая атлетика 14ч | | | | | |
| 1. | Ходьба и бег | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». | 1 неделя | | |
| 2. | Ходьба и бег | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». История возникновения олимпийских игр. | 1 неделя | | |
| 3. | Ходьба и бег | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». История возникновения олимпийских игр. | 1 неделя | | |
| 4. | Ходьба и бег | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». История возникновения олимпийских игр. | 2 неделя | | |
| 5. | Ходьба и бег | Бег на результат 30 ,60 м. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. | 2 неделя | | |
| 6. | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди». | 2 неделя | | |
| 7. | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лиса и куры». | 3 неделя | | |
| 8. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м). Игра «Салки на марше». Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 3 неделя | | |
| 9. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 100м). Игра «Салки на марше». | 3 неделя | | |
| 10. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Игра «День и ночь». | 4 неделя | | |
| 11. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Игра «День и ночь». | 4 неделя | | |

| | | | | | |
|------------------|--|---|----------|--|--|
| 12. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 80м). Игра «На буксире». | 4 неделя | | |
| 13. | Бег по пересечённой местности | Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». | 5 неделя | | |
| 14. | Бег по пересечённой местности | Бег 6мин на результат. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра «Волк во рву». | 5 неделя | | |
| Гимнастика (12ч) | | | | | |
| 15. | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Выполнение строевых команд. Кувырок назад, вперёд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 5 неделя | | |
| 16. | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?». | 6 неделя | | |
| 17. | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?». | 6 неделя | | |
| 18. | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?». Наклон вперед из положения стоя на результат. | 6 неделя | | |
| 19. | Висы | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 7 неделя | | |
| 20. | Висы | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 7 неделя | | |

| | | | | | |
|-----------------------|----------------|---|-----------|--|--|
| 21. | Висы | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 7 неделя | | |
| 22. | Висы | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа (д), вис стоя (м) на результат. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». | 8 неделя | | |
| 23. | Лазание | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяча». | 8 неделя | | |
| 24. | Лазание | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяча». | 8 неделя | | |
| 25. | Лазание | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяча». | 9 неделя | | |
| 26. | Лазание | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяча». | 9 неделя | | |
| Подвижные игры (12 ч) | | | | | |
| 27. | Подвижные игры | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». | 9 неделя | | |
| 28. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». | 10 неделя | | |
| 29. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 10 неделя | | |
| 30. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 10 неделя | | |
| 31. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | 11 неделя | | |
| 32. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. | 11 неделя | | |
| 33. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. | 11 неделя | | |
| 34. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты. | 12 неделя | | |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------|--|--|
| 35. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты. | 12 неделя | | |
| 36. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 12 неделя | | |
| 37. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 13 неделя | | |
| 38. | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 13 неделя | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч) | | | | | |
| 39. | Подвижные игры на основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 13 неделя | | |
| 40. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 14 неделя | | |
| 41. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». | 14 неделя | | |
| 42. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | 14 неделя | | |
| 43. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | 15 неделя | | |
| 44. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 15 неделя | | |
| 45. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 15 неделя | | |
| 46. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини баскетбол. | 16 неделя | | |
| 47. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини баскетбол. | 16 неделя | | |
| 48. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини | 16 неделя | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-----------|--|--|
| | | баскетбол. | | | |
| 49. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передачи в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини баскетбол. | 17 неделя | | |
| 50. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передачи в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини баскетбол. | 17 неделя | | |
| 51. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передачи в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини баскетбол. | 17 неделя | | |
| 52. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передачи в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини баскетбол. | 18 неделя | | |
| 53. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини баскетбол. | 18 неделя | | |
| 54. | Подвижные игры на основе баскетбола. | ОРУ. Ловля и передачи в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини баскетбол. | 18 неделя | | |
| Подвижные игры на основе волейбола (17 ч) | | | | | |
| 55. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 19 неделя | | |
| 56. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 19 неделя | | |
| 57. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». | 19 неделя | | |
| 58. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от | 20 неделя | | |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------|--|-----------|--|--|
| | | груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». | | | |
| 59. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». | 20 неделя | | |
| 60. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». | 20 неделя | | |
| 61. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». | 21 неделя | | |
| 62. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 21 неделя | | |
| 63. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 21 неделя | | |
| 64. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в пионербол | 22 неделя | | |
| 65. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в пионербол. | 22 неделя | | |
| 66. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в пионербол | 22 неделя | | |
| 67. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра. в пионербол | 23 неделя | | |
| 68. | Подвижные игры на основе волейбола | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в пионербол | 23 неделя | | |

| | | | | | |
|------------------------|------------------------------------|---|-----------|--|--|
| 69. | Подвижные игры на основе волейбола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в пионербол | 23 неделя | | |
| 70. | Подвижные игры на основе волейбола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в пионербол | 24 неделя | | |
| 71. | Подвижные игры на основе волейбола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в пионербол | 24 неделя | | |
| Легкая атлетика (20 ч) | | | | | |
| 72. | Ходьба и бег | Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 24 неделя | | |
| 73. | Ходьба и бег | Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». | 25 неделя | | |
| 74. | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | 25 неделя | | |
| 75. | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». | 25 неделя | | |
| 76. | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». | 26 неделя | | |
| 77. | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». | 26 неделя | | |
| 78. | Ходьба и бег | Челночный бег на результат 3x10 м. Игра «Смена сторон». | 26 неделя | | |
| 79. | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 27 неделя | | |
| 80. | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | 27 неделя | | |
| 81. | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 27 неделя | | |
| 82. | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 неделя | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--|-----------|--|--|
| 83. | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Оценивание подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 неделя | | |
| 84. | Прыжки | Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты. | 28 неделя | | |
| 85. | Метание | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок в цель. Игра «Невод». | 29 неделя | | |
| 86. | Метание | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод», «Гуси-лебеди». | 29 неделя | | |
| 87. | Метание | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод», «Гуси-лебеди». | 29 неделя | | |
| 88. | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в цель. Игра «Зайцы в огороде». | 30 неделя | | |
| 89. | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде», «Дальние броски». | 30 неделя | | |
| 90. | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде», «Дальние броски». | 30 неделя | | |
| 91. | Метание | Метание малого мяча в цель результат. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде», «Дальние броски». | 31 неделя | | |
| Кроссовая подготовка (11 ч) | | | | | |
| 92. | Бег по пересечённой местности | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра «Салки на марше». | 31 неделя | | |
| 93. | Бег по пересечённой местности | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Прыжки через скакалку. Игра «Салки на марше». | 31 неделя | | |
| 94. | Бег по пересечённой местности | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра «Волк во рву». | 32 неделя | | |
| 95. | Бег по пересечённой местности | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Прыжки через скакалку на результат. Игра | 32 неделя | | |

| | | | | | |
|------|-------------------------------|--|-----------|--|--|
| | | «Волк во рву». | | | |
| 96. | Бег по пересечённой местности | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра «Перебежка с выручкой». | 32 неделя | | |
| 97. | Бег по пересечённой местности | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра «Перебежка с выручкой». | 33 неделя | | |
| 98. | Бег по пересечённой местности | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». | 33 неделя | | |
| 99. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Игра «День и ночь». | 33 неделя | | |
| 100. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 80м). Игра «На буксире». | 34 неделя | | |
| 101. | Бег по пересечённой местности | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 80м). Игра «На буксире». | 34 неделя | | |
| 102. | Бег по пересечённой местности | Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». | 34 неделя | | |

