

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 «Б» 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 мни. 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 перекал, 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 перекал, 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 перекал, 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		

		грудь. 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 3х10 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		

