

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ключевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Е.Б. Ярош

«__» _____ 2020

«Утверждаю»

Директор МБОУ КСОШ

_____ В.А. Петрова

«__» _____ 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету (курсу)

Физическая культура

3 класс

на 2020-2021 учебный год

ФИО разработчика: Викберг М.Г

Должность: учитель начальных классов

Категория: БК

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с :

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241) (далее - ФГОС начального общего образования);

3. Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"

4. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПин 2.4.2.2821-10);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

6. Основной общеобразовательной программой НОО.

7. Учебным планом МБОУ «Ключевская сош» на 2020-2021 учебный год

8. Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура»

9. Положением о рабочей программе по ФГОС НОО,ООО,СОО МБОУ «Ключевская сош» и авторской программой по УМК «Перспективная начальная школа», физическая культура, 3 класс, авторы Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В, издательство Академкнига / Учебник, 2013

Цель обучения: 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.

Задачи обучения:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

обучение методике движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Законе РФ «Об образовании»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; примерной программе начального общего образования; приказе Министерства образования науки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» во 3 классе отводится 105 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства образования науки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса 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 этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Содержание программы

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	4 часа
Легкая атлетика	22 часа
Подвижные и спортивные игры	20 часов
Гимнастика с основами акробатики	29 часов
Лыжная подготовка	30 часов
Итого :	105 часов

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата пров.	Кол-во контр.	Планируемые предметные результаты
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1			Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
Легкая атлетика (5 часов)					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега	1			Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1			Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Собачки ногами»
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1			Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1			Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»
Знания о физической культуре (1 час)					
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1			<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол» (1 час)					
8	Спортивная игра «Футбол»	1			Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры

Легкая атлетика (3 часа)					
9	Прыжок в длину с разбега	1			Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1			Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»
Подвижные и спортивные игры (1 час)					
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1			Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол
Легкая атлетика (1 час)					
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1			Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)					
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1			Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»
Легкая атлетика (1 час)					
16	Тестирование прыжка в длину с места	1			Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)					

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»
18	Тестирование виса на время	1			Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»
Подвижные и спортивные игры (6 часов)					
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1			Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»
20	Футбольные упражнения	1			Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»
21	Футбольные упражнения в парах	1			Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
22		1			Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
23	Подвижная игра «Осада города»	1			Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
24	Броски и ловля мяча в парах	1			Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»
Знания о физической культуре (1 час)					
25	Закаливание	1			Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»
Подвижные и спортивные игры (2 часа)					
26	Ведение мяча	1			Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По-

					движная цель»
27	Подвижные игры	1			Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)					
28	Кувырок вперед	1			Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1			Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1			Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание
31	Кувырок назад	1			Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»
32	Кувырки	1			Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»
33	Круговая тренировка	1			Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»
34	Стойка на голове	1			Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»
35	Стойка на руках	1			Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»
36	Круговая тренировка	1			Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»
37	Вис завесом одной и двумя ногами на	1			Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической

	перекладине				стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1			Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
39	Прыжки в скакалку	1			Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»
40	Прыжки в скакалку в тройках	1			Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»
41	Лазанье по канату в три приема	1			Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»
42	Круговая тренировка	1			Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1			Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1			Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
45	Круговая тренировка	1			Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»

46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1			Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»
47	Варианты вращения обруча	1			Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»
48	Круговая тренировка	1			Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры
Лыжная подготовка (30 часов)					
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1			Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1			Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1			Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
52	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1			Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1			Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1			Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
55	Попеременный	1			Поворот на лыжах переступанием и

	двух-шажный ход на лыжах				прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1			Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1			Попеременный двух-шажный ход на лыжах, одновременный двух-шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1			Попеременный двух-шажный ход на лыжах, одновременный двух-шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1			Попеременный двух-шажный ход на лыжах, одновременный двух-шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
60	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1			Одновременный двух-шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
61	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1			Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них
62	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1			Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
63	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1			Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
64	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1			Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них
65	Попеременный двухшажный ход	1			Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшаж-

	на лыжах				ный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
66	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1			Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
67	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1			Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
68	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1			Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
69	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1			Попеременный двух- шажный ход на лыжах, одновременный двух- шажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах
70	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1			Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1			Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
72	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1			Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах
73	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1			Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке
74	Передвижение и	1			Передвижение на лыжах различными

	спуск на лыжах «змейкой»				ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке
75	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»
76	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1			Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке
78	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке
Подвижные игры (3 часа)					
79	Эстафеты с мячом	1			Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
80	Подвижные игры	1			Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти
81	Эстафеты с мячом	1			Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
Легкая атлетика (5 часов)					
82	Полоса препятствий	1			Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»

83	Усложненная полоса препятствий	1			Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»
84	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
85	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1			Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
86	Прыжок в высоту спиной вперед	1			Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм»
Подвижные игры (2 часа)					
87	Эстафеты с мячом	1			Разминка с мячами-хо-пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами
88	Подвижные игры	1			Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти
Подвижные и спортивные игры (2 часа)					
89	Броски мяча через волейбольную сетку	1			Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
90	Подвижная игра «Пионербол»	1			Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку
Знания о физической культуре (1 час)					
91	Волейбол как вид спорта	1			Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»
Подвижные и спортивные игры (2 часа)					

92	Подготовка к волейболу	1			Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»
93	Контрольный урок по волейболу	1			Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»
Легкая атлетика (2 часа)					
94	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1			Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
95	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1			Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»
Гимнастика (2 часа)					
96	Тестирование вися на время	1			Разминка с мячом в движении, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч»
97	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»
Легкая атлетика (1 час)					
98	Тестирование прыжка в длину с места	1			Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)					
99	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания I на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол»
100	Тестирование подъема туловища	1			Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование

	из положения лежа за 30				подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол»
Подвижные и спортивные игры (1 час)					
101	Знакомство с баскетболом	1			Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
Легкая атлетика (4 час)					
102	Тестирование метания малого мяча на точность	1			Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»
103	Беговые упражнения	1			Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»
104	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»
105	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1			Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»