

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:  
На педагогическом совете  
«19» июня 2023 г.  
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Ульяновская СОШ»  
Киселева Т.А.  
Приказ № 66 «23» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

3 класс

Учитель физической культуры  
Булдышкин Вячеслав Петрович

пос. Ульяновово  
2023

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться — способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития — эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем — проблему здоровья ребенка.

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

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- Годовое распределение сетки часов на разделы по комплексной программе физического воспитания при 3-урочных занятиях в 3 классе

№ п/п	Название раздела	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической деятельности	Медико-биологический, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	1
2	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2
3	Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью	Развитие способностей физических качеств	6
4	- скорость		7
5	- выносливость		9
6	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:		8
	- гимнастика, акробатика		

7	-футбол		10
8	-баскетбол		10
9	-волейбол		10
10	-легкая атлетика		18
11	Подвижные игры народов мира		20
12	Подведение итогов года		1
13	Итого		102

№ п/п	Количество часов	Название раздела программы	Календарный срок изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по физической культуре	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1.	1	Правила безопасного поведения и технике безопасности	Сентябрь	В.У. Ф. М.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности	Фронтальный опрос	Инструкция и журнал по ТБ
2.	1	Освоение строевых упражнений	Сентябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пустое место»	Корректировка выполнения команд	Асфальтовая площадка, спортзал
3.	1	Оценка уровня физической подготовки	Сентябрь	У. У. П.М.	Основные физические качества	День здоровья	Фиксирование результатов	Секундомер, спортплощадка

4.	1	Общеразвивающие упражнения	Сентябрь	Ст. У. Г. М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Бег 500 метров. Подвижная игра «Бег паучком»	Корректирование техники бега, правильность дыхания	Спортплощадка
----	---	----------------------------	----------	-----------------	--	---	--	---------------

5.	1	Организация команды и приемы строевых упражнений	Сентябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Перестроение из шеренги в круг Подвижная игра «Бег паучком»	Корректировка выполнения команд	Спортзал, маты
----	---	--	----------	----------------	---------------------	--	---------------------------------	----------------

6.	1	Оценка уровня физической подготовки	Сентябрь	Н. У. Г. М. С. У.	ОФК, силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Вызов номеров»	Фиксирование результатов	секундомер, спортзал
----	---	-------------------------------------	----------	-------------------------	---------------------------	---	--------------------------	----------------------

7.	1	ОРУ (выносливость)	Сентябрь	Ф. М. С. У.	ОФК (выносливость)	Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени. Подвижная игра «Вызов номеров»	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал, секундомер
----	---	--------------------	----------	----------------	--------------------	---	----------------------------	-------------------------------------

8.	1	Оценка уровня физической подготовки (силовая выносливость)	Сентябрь	С. У. П. М.	ОФК (силовая выносливость)	Бег 30 метров с максимальной скоростью. Подвижная игра «Борьба за предмет»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал, секундомер,
9.	1	Организационные приемы и навыки ходьбы	Сентябрь	См. У. Ф. М.	Двигательные умения. ОЗ	Ходьба с изменением шага.	Корректировка движений, опрос	Спортплощадка

						Подвижная игра «Борьба за предмет»		
10.	1	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	Сентябрь	Н. У. Г.М. С. У.	Основные физические качества	Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры «К своим флажкам»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал , флажки
11.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Сентябрь	Н. У. Г.М. С. У.	Развитие координационных способностей	Подвижная игра «К своим флажкам»	Выполнение правил игр	Спортплощадка , флажки, мячи

12.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Сентябрь	См. У. С. У. Н.У.	Развитие ОФК (гибкость)	Упражнения с предметами. Подвижная игра «К своим флажкам»	Корректировка движений	Спортплощадка , спортзал
13.	1	Организационные приемы и навыки бега	Октябрь	Н. У. Ф. М.	Двигательные умения	Бег с изменением направления. Подвижная игра «Быстро по местам»	Корректировка движений	Спортплощадка , спортзал
14.	1	Основы знаний о физической деятельности	Октябрь	Н.У. Ф.М.	Ф. К. общества и человека	Теория: «Закаливание и его значение» Подвижная игра	Фронтальный опрос	Спортплощадка , УП

						«Быстро по местам»		
15.	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (скорость)	Октябрь	Пс. М. Н. У.	Двигательные умения	Бег 60 метров с изменением направления. Подвижная игра «Быстро по местам»	Корректировка техники и тактики бега	Спортзал, секундомер



16.	1	Организационные навыки и приемы прыжков	Октябрь	Пс. М. Н.У.	Двигательные умения	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка»	Корректировка движений	Спортплощадка, прыжковая яма, мячи
17.	1	Организационные приемы и навыки прыжков	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Двигательные умения	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Корректировка техники прыжков в длину с места	Спортплощадка, спортзал, маты, мячи
18.	1	Организационные приемы и навыки прыжков	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Двигательные умения	Обучение прыжкам в высоту. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Корректировка техники прыжков в высоту	Спортплощадка, скамейки, кегли, неподвижные мячи
19.	1	Организационные приемы и	Октябрь	Пс. М. Н. У.	Двигательные умения	Преодоление бегом	Страховка в сложном месте	Спортплощадка, медболы

		навыки прыжков		С.У.	(координация)	препятствий (3 – 5 препятствий). Подвижная игра «Мышеловка»		
--	--	----------------	--	------	---------------	---	--	--

20.	1	Основы знаний о физкультурной деятельности	Октябрь	Н. У. Ф. М.	Ф.К. общества и человека	Теория: «Древнегреческие олимпийские игры». Подвижная игра «Мышеловка»	Фронтальный опрос	УП
21.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	На материале футбола	Стойки перемещения игрока. Подвижная игра «Мяч среднему»	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал
22.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	См. У. Н. У.	Подвижные игры на материале футбола	Подвижная игра, точная передача. Подвижная игра «Мяч среднему»	Корректировка движений, выполнение правил	Спортплощадка, спортзал, футбольные мячи
23.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Пс. М. Н. У. С.У.	Подвижные игры на материале футбола	Остановка мяча и удара на точность. Подвижная игра «Борьба	Корректировка техники	Спортплощадка, спортзал, футбольные мячи

						за мяч»		
--	--	--	--	--	--	---------	--	--

24.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Н.У. Г. М	Подвижные игры на материале футбола	Игра в мини – футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Мышеловка».	Корректировка техники и тактики	Спортплощадка , футбольные мячи
25.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Октябрь	Н.У. Г. М	Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игры: «невод», «Третий лишний».	Выполнение правил игры	Спортплощадка , спортзал, футбольные мячи
26.	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Октябрь	У.У. Ф. М.	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Равномерный 6 минутный бег. Подвижная игра: «Ловкие ребята».	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Спортплощадка , спортзал, секундомер
27.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	Пс. М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале баскетбола	Игры: «Ловкие ребята», «Тяни в круг».	Выполнение правил игры	Спортплощадка , спортзал, мячи
28.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ноябрь	Н.У. Г.М.	Подвижные игры на материале баскетбола	Игра: «Мяч ловцу». Подвижные игры.	Выполнение правил игры	Спортплощадка , спортзал, мячи

29.	1	Организационные приемы и навыки (БРОСКИ)	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Броски большого мяча на дальность двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов	Спортзал, баскетбольные мячи
30.	1	Организационные приемы и навыки (метание)	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Метание м / мяча (150 гр) на дальность из – за головы. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов	УП
31.	1	Основы знаний о физкультурной деятельности	Ноябрь	П. М. Н.У. С.У.	Ф.К. общества и человека	Теория: Организация физического воспитания в стране. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Фронтальный опрос	Спортплощадка , м/мячи

32.	1	Организационные приемы и навыки метания	Ноябрь	П.М. С. У.	Двигательные умения	Метание м / мяча (150 гр) на дальность из – за головы. Подвижная	Корректировка техники, фиксирование результатов	Спортплощадка , спортзал
-----	---	---	--------	---------------	---------------------	---	---	--------------------------

						игра «Перестрелка»		
33.	1	Общеразвивающие упражнения (координация)	Ноябрь	П.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Упражнения на гимнастической скамейке с мячами. Подвижная игра «Змейка»	Страховка, коррекция движений	Гимнастические скамейки, мячи, палки, маты
34.	1	Общеразвивающие упражнения (координация)	Ноябрь	Пс.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Челночный бег 3 х 5 метров. Подвижная игра «Змейка»	Страховка, коррекция движений	Спортзал, секундомер
35.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Ноябрь	Пс.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Бег с ускорением 10-15 метров. Подвижная игра «Быстро по местам»	Корректировка техники бега	Спортплощадка , спортзал

36.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов. Закрепление. Подвижная игра «Бросай - поймай»	Корректировка техники бега	Спортзал, баскетбольные мячи
37.	1	Физкультурная	Декабрь	И.М.	На материале	Ловля и	Корректировка	Спортзал, мячи

		деятельность с общеразвивающей направленностью		Н.У. С.У.	баскетбола, ручного мяча	передача мяча в движении. Подвижные игры.	техники бега	
38.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Ведение мяча с изменением направлений. Подвижные игры.	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
39.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень) Подвижная игра «Посадка картофеля»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи

40.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Подвижная игра: «выстрел в небо».	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
41.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	ОРУ с предметами и без предметов с повышенной амплитудой. Подвижная игра «Выстрел в	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи

						небо»		
42.	1	Общеразвивающих упражнения (сила)	Декабрь	П. М. Ст. У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	Основные положения и движения руками. Подвижная игра «Охотники и утки»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи, скакалка, гимнастическая стенка, канат

43.	1	Общеразвивающ ий упражнения (сила)	Декабрь	Г. М. Н. У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	ОРУ с набивными мячами (1 кг).Теория: «Оказание ПМП.» Подвижная игра «Охотники и утки»	Фиксирование дозировки, точность исполнения	Спортзал
44.	1	Общеразвивающ ий упражнения (сила)	Декабрь	Г. М. Н. У. С.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка).ОЗ	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой передачи. Подвижная игра «Охотники и утки»	Фиксирование дозировки, фронтальный опрос	Спортзал, мячи, гантели, УП
45.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающе й	Декабрь	Г.М. Н.У.	Подвижные игры на материале волейбола	Обучение игры «Мяч через сетку» передача с 3	Корректировка движений	Волейбольная площадка, мячи

		направленностью				– 4 метров. Подвижная игра «мяч через сетку»		
--	--	-----------------	--	--	--	---	--	--



46.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	Г.М. Н.У. С.У	Подвижные игры на материале волейбола	Закрепление игры «Мяч с 4 – х сторон».	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
47.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Декабрь	Г.М. Н.У. С.У	Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. взаимодействия	Оказание ПМП. Контроль ЧСС. Ведение карты. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
48.	1	Практическое применение «Основ знаний»	Декабрь	Ф.М. Н.У. И.М.	Медикобиологические основы знаний	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра «Мяч с 4 – х сторон»	Контроль над правильностью исполнения	Бинт, жгут, карточка
49.	1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Январь	Ф.М. Н.У. С.У.	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	Полушпагаты на месте (выкруты) с гимнастической палкой	Фронтальный опрос	УП

						Подвижная игра «Кто дальше»		
50.	1	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	Январь	Ф.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой. Игра народов мира: «Канатоходцы»	Корректировка движений	Спортзал, скакалка
51.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Январь	Ф.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Лазанье по канату с техникой в 3 и 2 приема. (3 – 4 метра). Игра народов мира: «Канатоходцы»	Корректировка движений	Канат, секундомер
52.	1	Организационные приемы и навыки (прикладно – гимнастические упражнения)	Январь	Н.У. С.У. И.М.	ОФК, двигательные действия и навыки	Подвижные игры: «Бег пучком», «Победа». прыжки, сидя на месте.	Корректировка движений	Спортзал, кегли, секундомер

53.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Январь	Г.М. Н.У.	Развитие ОФК	Комплекс корректирующих упражнений на контроле ощущений в постановке	Корректировка движений, контроль над правильностью исполнения	Спортзал, обручи, палочки, мячи, буквы
-----	---	--	--------	--------------	--------------	--	---	--

						голова. Игра народов мира: «Поезд»		
54.	1	Формирование осанки	Январь	Н.У. С.У. И.М.	Двигательные умения	Подвижная игра «Мяч с 4 – х сторон»	Корректировка движений	Мячи, спортзал
55.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	январь	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технико – тактические взаимодействия	Подвижная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, мячи (полуспушенные)
56.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	январь	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технико – тактические взаимодействия	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Игра народов мира:	Корректировка техники и точности игры	Спортзал

						«Поезд»		
57.	1	Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые качества)	Январь	ГМ.У. Н.У. С.У.	ОФК	Переноска партнера в парах. Прыжковые упражнения с предметом в руках. Игра народов мира: «Поезд	Контроль дозировки	Спортзал, гимнастические палки

						»		
58.	1	Общеразвивающие упражнения (сила)	Январь	ГМ.У. Н.У. С.У.	Физические упражнения на материале гимнастики и акробатики	2 – 3 квырка вперед стойка на лопатках. Игра народов мира: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, набивные мячи, гантели

59.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик. Игра народов мира: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, гимнастический мостик
60.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Изучение самостраховки на бок, спину., совершенствование. Игра народов мира: «Один в круге»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, маты
61.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	Подвижная игра «Борьба за предмет»	Корректировка движений, страховка	Спортзал, предметы
62.	1	Двигательные действия и навыки	Февраль	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	Совершенствование стоек, передвижения	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи

						й, остановок в мини - футболе.		
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--

63.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини - футбола	Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча. Игра народов мира: «Сахреоба»	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи
64.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини - футбола	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	Корректировка движений, страховка	Футбольное поле, мячи
65.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	На материале баскетбола, гандбола	Эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка движений, страховка	Спортзал, мячи
66.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Февраль	Н.У. С.У. Г.М. П.М.	ОФК	Метание м/мяча в цель с 7 метров. Игра народов мира: «Сахреоба»	Корректировка движений	Спортзал, м/мячи
67.	1	Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые)	Февраль	П.М. С.У.	ОФК	Равномерный бег до 8 минут. Игра народов	Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка

		качества)				мира:«Сахреоба»		
68.	1	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Февраль	Ф.М. С.У.	ОФК	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка».	Оценка ЧСС до бега и после	Спортзал, секундомер, кегли, гимнастические палки
69.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Февраль	Г.М. С.У.	ОФК	Хождение по гимнастической (наклон 30 градусов) скамейке. Игра народов мира:«Лело»	Корректировка движений	Спортзал
70.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	Двигательные действия	Закрепление игры «Перестрелка».	Страховка	Спортзал, волейбольные мячи
71.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Февраль	Н.У. С.У. П.М.	Координационные способности, технико – тактические взаимодействия	Подвижная игра: «Встречная эстафета». Эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	Корректировка движений	Спортзал, волейбольные мячи

72.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей	Март	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Ходьба по гимнастической скамейке и рейке с	Техника передачи эстафетной палочки	Спортзал, гимнастические снаряды
-----	---	--	------	----------------------	-------------------------	---	-------------------------------------	----------------------------------

		направленностью				подбрасыванием и ловлей мяча. Игра народов мира: «Лело»		
73.	1	Общеразвивающие упражнения (координация)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Метание набивного мяча, стоя, сверху, от груди. Игра народов мира: «Круговая лапта»	Корректировка движений, страховка	Гимнастическая скамейка, мячи
74.	1	Общеразвивающие упражнения (сила)	Март	Н.У. С.У. П.М.	ОФК	Бег с ускорениями от 20 до 30 метров. Игра народов мира: «Круговая лапта»	Корректировка действий, оценка результатов	Беговая дорожка



75.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке. Игра народов мира: «Круговая лапта»	Корректировка техники бега	Спортзал, гимнастическая стенка
76.	1	Организационные приемы и навыки (прикладно-	Март	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Упражнение в висе на малой перекладине.	Контроль над правильностью исполнения	Перекладины, маты

		гимнастические упражнения)				Закрепление. Игра народов мира: «Народный мяч»		
77.	1	Организационные приемы и навыки (прикладногимнастические упражнения)	Март	Н.У. С.У. П.М.	Двигательные действия	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра и приседе. Игра народов мира: «Народный мяч»	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, набивные мячи, гимнастическая палка

78.	1	Организационные приемы и навыки (координация)	Март	П.М. С.У.	Двигательные действия	Перетягивание каната. Игра народов мира «Канатоходцы»	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, канат
79.	1	Организационные приемы и навыки (сила)	Март	Н.У. С.У. П.М.	Двигательные действия	Совершенствование эстафетного бега в спортзале. Подвижная игра «Удочка»	Приклад. усилий по подсчету, команде	Спортзал, эстафетные палочки
80.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Комбинации из различных эстафет. Подвижная	Правильность передачи палочки	Спортзал, эстафетные палочки

						игра «Удочка»		
81.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Март	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Игра: «Мяч с 4 – х сторон»	Правильность передачи палочки	Спортзал, волейбольные мячи
82.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Апрель	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе гандбола, баскетбола	Игра: «Мяч через сетку» (подача с 3 – 4 метров)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные мячи

83.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Апрель	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе волейбола	Игра: «Мяч через сетку» (с двумя мячами)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные мячи
84.	1	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	Апрель	С.У. Г.М. Ф.М.	ОФК	Комплекс упражнений на развитие гибкости Подвижная игра «Удочка»	Контроль над амплитудой движений	Гимнастическая скамейка, палки
85.	1	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Апрель	С.У. Г.М.	ОФК	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер
86.	1	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Апрель	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег 400 метров Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер
87.	1	Общеразвивающ	Апрель	С.У.	На материале	Бег на 60	Корректировка	Беговая

		ие упражнения (скорость)		Г.М.	л/атлетики	метров Подвижная игра «Гуси - Лебеди»	техники бега	дорожка, секундомер
--	--	--------------------------	--	------	------------	--	--------------	---------------------

88.	1	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Апрель	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Кросс по пересеченной местности до 1 км. Подвижная игра «Караси и щука»	Корректировка техники бега	Территория пришкольного участка
89.	1	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно – силовые качества)	Апрель	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Прыжки в высоту на месте и в движении. Подвижная игра «Караси и щука»	Корректировка исполнения прыжка	Площадка подвижные ориентиры
90.	1	Основы знаний о физической культуре	Апрель	Н.У. С.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Закрепление темы средства развития правильной осанки. Подвижная игра «Караси и щука»	Фронтальный опрос, координационная польза средств	УП, отягощения, гимнастическая стенка
91.	1	Организационные приемы и навыки (координация)	апрель	Н.У. С.У. Г.М.	ОФК	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Подвижная	Корректировка действий	Спортплощадка, набивные мячи, прыгалка

						игра «Дедушка Рожок»		
92.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Апрель	Н.У. П.М.	На материале л/атлетики	Высокий и низкий старты со стартовым ускорением. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	Корректировка исполнения	Беговая дорожка, стартовые колодки
93.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость, выносливость)	Апрель	С.У. Г.М.	Подвижные игры на развитие физических качеств	Подвижная игра: «Ловля парами»	Корректировка движений	Спортплощадка, беговая дорожка
94.	1	Оценка уровня физической подготовленности	Май	П.М. С.У. Г.М.	ОФК (сила, гибкость)	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Дедушка Рожок»	Правильность исполнения	Спортзал, секундомер, ЖУР
95.	1	Оценка уровня физической подготовленности	Май	П.М. С.У.	ОФК (сила, скоростно – силовые качества)	Удержание тела в виси на перекладине. Прыжки в длину с места.	Правильность исполнения	Перекладина, рулетка, секундомер

						Подвижная игра «День и ночь»		
96.	1	Оценка уровня физической подготовленности	Май	Ф.М. С.У.	ОФК (выносливость)	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров. Подвижная игра «День и ночь»	Корректировка техники и тактики исполнения	Беговая дорожка, секундомер
97.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Подвижная игра «Русская лапта» (упрощенный вариант)	Выполнение правил	Площадка, биты, мячи
98.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Совершенствование игры «Русская лапта»	Выполнение правил	Площадка, биты, мячи
99.	1	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Май	С.У. Г.М.	ОФК	Челночный бег 3 x 10 метров. Подвижная игра «Русская лапта»	Корректировка поворотов в беге	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР

100.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	С.У. Г.М.	Двигательные действия	Игра «Охотники и утки».	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
101.	1	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Май	С.У. Г.М.	Двигательные действия	Игра: «Круговая лапта»	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
102.	1		Май	Ф.М. Н.У. С.У.	Ф.К. общества и человека	Подведение итогов учебного года.	Фронтальный опрос, задание на лето	Учебное пособие