

«Утверждаю»

Директор

МБОУ–Старокулаткинская СШ

№2 \_\_\_\_\_ / Рафикова Г.Ш. /

ФИО

Приказ № 90

От «28» августа 2023г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс : 3

Уровень общего образования: \_ начальное общее

Учитель: Салимов К.С., высшая квалификационная категория.

Срок реализации программы: 2023- 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год ; в неделю 3 часа.

Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 1-4 классы  
–под редакцией В. И. Лях, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2019 г.

Учебник: - Физическая культура 1-4 классы для общеобразовательных учреждений ., М.:  
Просвещение, 2021 г.

Рабочую программу составил(а) \_\_\_\_\_ Салимов К.С.  
(подпись) (расшифровка подписи)

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » августа 2023г.

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Зулькарняева Г.А. /  
ФИО

«» августа 2023 г.

Принята на  
заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 28 августа  
2023 года

р.п.Старая Кулатка  
2023-2024

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3-х классов составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» Предметная линия учебников В. И. Лях. 1-4 классы Москва «Просвещение» 2019г.

Используется учебник – «Физическая культура 1 – 4 класс», В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2021г.

Данная программа рассчитана на 102 часа.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Предметные:**

- 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).

### Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

### Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;

- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

#### Метапредметные:

- 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.

#### Личностные:

- 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, доброжелательности 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.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Тематическое планирование 3 класс

Тематическое планирование по Физической культуре для 3-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Развитие ценностного отношения к потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, владеть навыками здорового образа жизни, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
3. Развития ценностного отношения к жизни без вредных привычек, активной форме жизни, сохранении и накоплении необходимых жизненных навыков.
4. Развитие ценностного отношения к воспитанию личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), сильных сторон характера, лидерских способностей, содействие развитию психических процессов.

## Тематическое планирование 3 класс

№ п.п.	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках легкой атлетике и подвижные игры. Высокий старт	1	РЭШ
2	Строевые упражнения. Поворот на месте «направо», «налево», «кругом» и в движении.	1	РЭШ
3	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом.	1	РЭШ
4	Спец, беговые и прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину с места. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	РЭШ
5	Учет бега на 30 м. Ходьба в разном темпе Прыжки в дину с разбега «согнув ноги».	1	РЭШ
6	Учет прыжка в длину с разбега. Медленный равномерный бег 300м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	РЭШ
7	Метание малого мяча на дальность. Бег 500 м	1	РЭШ
8	Учет метания мяча на дальность. Челночный бег 3х10 м. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	РЭШ
9	Закаливание. Бег 1000м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	РЭШ
10	Преодоление полосы препятствий. Подтягивание.	1	РЭШ
11	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1	РЭШ
12	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Игра «Перестрелка».	1	РЭШ
13	Передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте. Игра.	1	РЭШ
14	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	1	РЭШ
15	Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	РЭШ
16	Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров»	1	РЭШ
17	Эстафеты с мячом.	1	РЭШ
18	Игра «Передал -садись». Эстафеты.	1	РЭШ
19	Отжимание. Игра «Третий лишний». Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	РЭШ
20	«Линейная эстафета». Прыжки со скакалкой.	1	РЭШ
21	Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам»	1	РЭШ
22	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Упражнения на координацию.	1	РЭШ
23	Группировка и перекаты. Кувырок вперед.	1	РЭШ
24	Группировка и перекаты. Стойка на лопатках.	1	РЭШ
25	Кувырок назад. Лазанье по канату в три приёма.	1	РЭШ
26	Учет кувырок вперед и назад.	1	РЭШ
27	Перекаты и стойка на лопатках.	1	РЭШ
28	Учет выполнения стойки на лопатках. Упражнения на гибкость	1	РЭШ

	«наклон вперед из седа ноги врозь».		
29	Упражнения на пресс за 30сек, за 1 мин. Лазание и перелезания через препятствия.	1	РЭШ
30	Перелезания через препятствие (высота 100 см). Учет упражнения на пресс за 30 сек.	1	РЭШ
31	Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие.	1	РЭШ
32	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	РЭШ
33	Учет прыжка через скакалку за 1 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	РЭШ
34	Лазание по канату. Висы и упоры.	1	РЭШ
35	Учет лазания по канату. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	РЭШ
36	Прыжковые упражнения.	1	РЭШ
37	Акробатическое соединение из 5-6 элементов.	1	РЭШ
38	Учет акробатического соединения из 5-6 элементов.	1	РЭШ
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1	РЭШ
40	<b>Пионербол.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	РЭШ
41	Игра в пионербол по упрощенным правилам.	1	РЭШ
42	Передачи и прием мяча через сетку.	1	РЭШ
43	Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках <b>по лыжной подготовке</b> . Скользящий шаг на лыжах без палок.	1	РЭШ
44	Повороты переступанием на месте.	1	РЭШ
45	Повороты переступанием в движении.	1	РЭШ
46	Попеременный двухшажный ход.	1	РЭШ
47	Спуск в основной стойке.	1	РЭШ
48	Спуск в средней стойке.	1	РЭШ
49	Спуск в низкой стойке.	1	РЭШ
50	Попеременно двухшажный ход.	1	РЭШ
51	Одновременный двухшажный ход.	1	РЭШ
52	Равномерное передвижение по дистанции.	1	РЭШ
53	Подъём «Ёлочкой».	1	РЭШ
54	Подъём «лесенкой».	1	РЭШ
55	Торможение «Упором».	1	РЭШ
56	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах до 2км.	1	РЭШ
57	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	РЭШ
58	Равномерное передвижение по дистанции до 2 км.	1	РЭШ
59	Прохождение дистанции 1км.	1	РЭШ
60	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	РЭШ
61	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	1	РЭШ
62	Передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте. Игра «Собачки».	1	РЭШ
63	Передачи мяча в парах в движении.	1	РЭШ
64	Правила игры в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	РЭШ
65	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол.	1	РЭШ
66	Передача мяча в парах с двух шагов.	1	РЭШ
67	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол.	1	РЭШ

68	Верхняя передача мяча.	1	РЭШ
69	Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки».	1	РЭШ
70	Правила игры пионербол.	1	РЭШ
71	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно»	1	РЭШ
72	Подвижные игры: «Гонка набивного мяча», «Передал -садись». Круговая эстафета.	1	РЭШ
73	Круговые эстафеты с баскетбольным мячом.	1	РЭШ
74	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.	1	РЭШ
75	Ведение мяча змейкой чередуя правой и левой рукой.	1	РЭШ
76	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Учет прыжков в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	РЭШ
77	Попеременное ведение мяча правой и левой рукой.	1	РЭШ
78	Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3x10 м.	1	РЭШ
79	Пионербол. Наклон вперед из положения сидя.	1	РЭШ
80	Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи, вороны», «Волки во рву». Круговая эстафета.	1	РЭШ
81	Упражнения с мячом. Подвижная игра..	1	РЭШ
82	Подвижные игры: «Гонка мяча по кручу», « Бросай садись»	1	РЭШ
83	Подвижные игры: «Гонка мяча по кручу», « Бросай садись»	1	РЭШ
84	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Подвижная игра «Салки с кольцами»	1	РЭШ
85	Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	1	РЭШ
86	Эстафета с мячом. Тестирование поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 с.	1	РЭШ
87	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	РЭШ
88	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	РЭШ
89	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	РЭШ
90	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	РЭШ
91	Техника безопасности во время прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3-х шагов разбега способом «перешагивание».	1	РЭШ
92	Прыжок в высоту с 3-х шагов прямого разбега.	1	РЭШ
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способ «перешагивание.	1	РЭШ
94	Учет техники прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «перешагивание».	1	РЭШ
95	Учет бег 30м. Метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	РЭШ
96	Учет бег 60м. Технику метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	РЭШ
97	Учет техники метания малого мяча на дальность. Игра «Выбивало»	1	РЭШ
98	Учет бег 300 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	РЭШ
99	Учет подтягивания. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	РЭШ
100	Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало»	1	РЭШ
101	Учет бег 1000 м. Игра «Выбивало»	1	РЭШ
102	Бег на выносливость. Пионербол.	1	РЭШ

### Календарно - тематическое планирование 3 класс

№ урока					
	Тема урока	дата по плану	фак тич ески й	д/з	примеч ание
1	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках легкой атлетике и подвижные игры. Высокий старт			Комплекс 4	
2	Строевые упражнения. Поворот на месте «направо», «налево», «кругом» и в движении.			Комплекс 4	
3	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом.			Комплекс 4	
4	Спец, беговые и прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину с места. Подготовка к сдачи норм ГТО.			Комплекс 4	
5	Учет бега на 30 м. Ходьба в разном темпе Прыжки в дину с разбега «согнув ноги».			Комплекс 4	
6	Учет прыжка в длину с разбега. Медленный равномерный бег 300м. Подготовка к выполнению норм ГТО.			Комплекс 4	
7	Метание малого мяча на дальность. Бег 500 .м			Комплекс 4	
8	Учет метания мяча на дальность. Челночный бег 3х10 м. Подготовка к сдачи норм ГТО.			Комплекс 4	
9	Закаливание. Бег 1000м. Подготовка к выполнению норм ГТО.			Комплекс 4	
10	Преодоление полосы препятствий. Подтягивание.			Комплекс 4	
11	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.			Комплекс 4	
12	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Игра «Перестрелка».			Комплекс 4	
13	Передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте. Игра.			Комплекс 4	
14	Передачи мяча в парах на месте и в движении.			Комплекс 4	
15	Учебная игра в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд.			Комплекс 1	
16	Эстафета с предметами. Игра «Вызов номеров»			Комплекс 1	
17	Эстафеты с мячом.			Комплекс 1	
18	Игра «Передал -садись». Эстафеты.			Комплекс 1	
19	Отжимание. Игра «Третий лишний». Подготовка			Комплекс	



	к выполнению норм ГТО.			1	
20	«Линейная эстафета». Прыжки со скакалкой.			Комплекс 1	
21	Подвижные игры: «Охотника и утки», «Прыжки по полосам»			Комплекс 1	
22	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Упражнения на координацию.				
23	Группировка и перекаты. Кувырок вперед.			Комплекс 1	
24	Группировка и перекаты. Стойка на лопатках.			Комплекс 1	
25	Кувырок назад. Лазанье по канату в три приёма.			Комплекс 1	
26	Учет кувырок вперед и назад.			Комплекс 1	
27	Перекаты и стойка на лопатках.			Комплекс 1	
28	Учет выполнения стойки на лопатках. Упражнения на гибкость «наклон вперед из седа ноги врозь».			Комплекс 1	
29	Упражнения на пресс за 30сек, за 1 мин. Лазание и перелезания через препятствия.			Комплекс 1	
30	Перелезания через препятствие (высота 100 см). Учет упражнения на пресс за 30 сек.			Комплекс 1	
31	Ходьба по бревну с перешагиванием предметов, выполнение комбинации упражнений на равновесие.			Комплекс 1	
32	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.			Комплекс 2	
33	Учет прыжка через скакалку за 1 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО.			Комплекс 2	
34	Лазание по канату. Висы и упоры.			Комплекс 2	
35	Учет лазания по канату. Подготовка к выполнению норм ГТО.			Комплекс 2	
36	Прыжковые упражнения.			Комплекс 2	
37	Акробатическое соединение из 5-6 элементов.			Комплекс 2	
38	Учет акробатического соединения из 5-6 элементов.			Комплекс 2	
39	Гимнастическая полоса препятствий.			Комплекс 2	
40	<b>Пионербол.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении.			Комплекс 2	
41	Игра в пионербол по упрощенным правилам.				
42	Передачи и прием мяча через сетку.				
43	Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках <b>по лыжной подготовке.</b> Скользящий шаг на лыжах			Комплекс 2	

	без палок.				
44	Повороты переступанием на месте.			Комплекс 2	
45	Повороты переступанием в движении.			Комплекс 3	
46	Попеременный двухшажный ход.			Комплекс 3	
47	Спуск в основной стойке.			Комплекс 3	
48	Спуск в средней стойке.			Комплекс 3	
49	Спуск в низкой стойке.			Комплекс 3	
50	Попеременно двухшажный ход.			Комплекс 3	
51	Одновременный двухшажный ход.			Комплекс 3	
52	Равномерное передвижение по дистанции.			Комплекс 3	
53	Подъём «Ёлочкой».			Комплекс 3	
54	Подъём «лесенкой».			Комплекс 3	
55	Торможение «Упором».			Комплекс 3	
56	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах до 2км.			Комплекс 3	
57	Спуски и подъёмы изученными способами.			Комплекс 3	
58	Равномерное передвижение по дистанции до 2 км.			Комплекс 3	
59	Прохождение дистанции 1км.			Комплекс 3	
60	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.			Комплекс 3	
61	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.			Комплекс 3	
62	Передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками в парах на месте. Игра «Собачки».			Комплекс 3	
63	Передачи мяча в парах в движении.			Комплекс 3	
64	Правила игры в баскетбол 4х4. Прыжки через скакалку за 30 секунд.			Комплекс 1	
65	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале пионербол.			Комплекс 1	
66	Передача мяча в парах с двух шагов.			Комплекс 1	
67	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Игра в пионербол.			Комплекс 1	

68	Верхняя передача мяча.			Комплекс 1	
69	Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки».			Комплекс 1	
70	Правила игры пионербол.			Комплекс 1	
71	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Быстро и точно»			Комплекс 1	
72	Подвижные игры: «Гонка набивного мяча», «Передал -садись». Круговая эстафета.			Комплекс 3	
73	Круговые эстафеты с баскетбольным мячом.			Комплекс 3	
74	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движение.			Комплекс 3	
75	Ведение мяча змейкой чередуя правой и левой рукой.			Комплекс 3	
76	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой». Учет прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Комплекс 3	
77	Попеременное ведение мяча правой и левой рукой.			Комплекс 3	
78	Ловля и передаче мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3x10 м.			Комплекс 3	
79	Пионербол. Наклон вперед из положения сидя.			Комплекс 3	
80	Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи, вороны», «Волки во рву». Круговая эстафета.			Комплекс 3	
81	Упражнения с мячом. Подвижная игра..			Комплекс 3	
82	Подвижные игры: «Гонка мяча по кручу», «Бросай садись»			Комплекс 3	
83	Подвижные игры: «Гонка мяча по кручу», «Бросай садись»			Комплекс 3	
84	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Подвижная игра «Салки с кольцами»			Комплекс 4	
85	Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».			Комплекс 4	
86	Эстафета с мячом. Тестирование поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 с.			Комплекс 4	
87	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»			Комплекс 4	
88	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»			Комплекс 4	
89	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо			Комплекс 4	
90	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.			Комплекс 4	
91	Техника безопасности во время прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3-х шагов разбега способом «перешагивание».			Комплекс 4	
92	Прыжок в высоту с 3-х шагов прямого разбега.			Комплекс	

				4	
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способ «перешагивание».			Комплекс 4	
94	Учет техники прыжка в высоту с 3-х шагов разбега способом «перешагивание».			Комплекс 4	
95	Учет бег 30м. Метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдачи норм ГТО.			Комплекс 4	
96	Учет бег 60м. Технику метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдачи норм ГТО.			Комплекс 4	
97	Учет техники метания малого мяча на дальность. Игра «Выбивало»			Комплекс 4	
98	Учет бег 300 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдачи норм ГТО.			Комплекс 4	
99	Учет подтягивания. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			Комплекс 4	
100	Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Выбивало»			Комплекс 4	
101	Учет бег 1000 м. Игра «Выбивало»			Комплекс 4	
102	Бег на выносливость. Пионербол.			Комплек с 4	