**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА физическая культура 3 класс**

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся. М.: Просвещение, 2013 г.

**Автор**: Лях В.И

**Цель и задачи программы:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

- 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;

- 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.

**Содержание программы представлено следующими разделами:**

- планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- содержание учебного предмета, курса;

тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Место курса « Физическая культура »учебном плане
В соответствии с учебным планом школы на 2019-2020 уч. год на изучение данной отводится 102 часа (3 часа в неделю)

**Формы контроля**

Контрольный зачёт, промежуточная аттестация.

**Формы контроля**
Презентации проектов, промежуточная аттестация

**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.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты

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 2009г. №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 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.

**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).

**Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

**Учащиеся должны знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В единоборствах:** осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Уровень физической подготовленности**

| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| | | д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | | | | | | | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| | | д | | | | | | | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| | | д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| | | д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| | | д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| | | д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| | | д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| | | м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| | | д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

## Тематическое планирование

| **№ п/п** | **Тема** | **Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»** | **Количество часов** |
|---|---|---|---|
| 1 | **Лёгкая атлетика** | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации | 27 ч |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики** | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения | 21 ч |
| 3 | Игры | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе | 54 ч |
| | **Итого** | | **102 ч** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**
**3 класс (102 часа)**

| № п/п | Тема раздела/ урока | Количество часов | Дата план | Дата факт |
|---|---|---|---|---|
| | **Лёгкая атлетика** | **27 ч** | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.<br>Разновидности ходьбы. | 1 | | |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. | 1 | | |
| 3 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | 1 | | |
| 4 | Техника бега высокого старта.<br>Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». | 1 | | |
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | 1 | | |
| 6 | Бег с ускорением 30м.<br>Подвижная игра «Третий лишний» | 1 | | |
| 7 | Бег с ускорением 60 м.<br>Подвижная игра «Третий лишний» | 1 | | |
| 8 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты». | 1 | | |
| 9 | Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. | 1 | | |
| 10 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. | 1 | | |
| 11 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | 1 | | |
| 12 | Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м). | 1 | | |
| 13 | Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м). | 1 | | |
| 14 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.<br>Упражнения со скакалкой. | 1 | | |
| 15 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах и с продвижением вперед.<br>Подвижная игра «Будь ловким!» | 1 | | |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.<br>Правила выполнения дыхательных упражнений. | 1 | | |
| 18 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | | |
| 19 | Прыжки через короткую скакалку.<br>Эстафета «Смена сторон» | 1 | | |
| 20 | Прыжки через короткую скакалку.<br>Бег по размеченным участкам дорожки.<br>Подвижная игра «Пятнашки» | 1 | | |
| 21 | Обучение технике метания малого мяча.<br>Совершенствование выполнения многоскоков. | 1 | | |
| 22 | Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | | |
| 23 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | | |
| 24 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма.<br>Подвижная игра «Ловишки». | 1 | | |
| 25 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | 1 | | |
| 26 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | 1 | | |
| 27 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | 1 | | |
| | **Гимнастика с основами акробатики** | **21 ч** | | |
| 28 | Техника безопасности на уроке гимнастики.<br>Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | 1 | | |
| 29 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «по диагонали». Группировка. | 1 | | |
| 30 | Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение. | 1 | | |
| 31 | Кувырок вперед.<br>Группировка.<br>Перекаты в группировке.<br>Игра «Веревочка под ногами» | 1 | | |
| 32 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.<br>Игра «Запрещенное движение» | 1 | | |
| 33 | Кувырок вперед.<br>Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | «Эстафета с чехардой» | | | |
| 34 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | 1 | | |
| 35 | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации. | 1 | | |
| 36 | Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». | 1 | | |
| 37 | 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации. | 1 | | |
| 38 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. | 1 | | |
| 39 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». | 1 | | |
| 40 | Преодоление полосы препятствий | 1 | | |
| 41 | Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?» | 1 | | |
| 42 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | 1 | | |
| 43 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | 1 | | |
| 44 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | 1 | | |
| 45 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | | |
| 46 | Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения | 1 | | |
| 47 | Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы. | 1 | | |
| 48 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | |
| | **Игры** | 54 | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | 1 | | |
| 50 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 | | |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 52 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | 1 | | |
| 53 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | 1 | | |
| 54 | Ведение правой и левой рукой бегом. | 1 | | |
| 55 | Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись» | 1 | | |
| 56 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации. | 1 | | |
| 57 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». | 1 | | |
| 58 | Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 59 | Эстафета со скакалкой | 1 | | |
| 60 | Эстафеты с обручем | 1 | | |
| 61 | Сюжетно ролевая игра. Альпинисты. Поднимание туловища. | 1 | | |
| 62 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | |
| 63 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | |
| 64 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 65 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 66 | Челночный бег. Подтягивание | 1 | | |
| 67 | Челночный бег. Подтягивание. | 1 | | |
| 68 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. | 1 | | |
| 69 | Прыжок в длину с места, с высоты 60 см. | 1 | | |
| 70 | Прыжок в длину с места, с высоты 60 см. | 1 | | |
| 71 | Прыжок в длину с места, с высоты 60 см. | 1 | | |
| 72 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | | |
| 73 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 74 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 75 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 76 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 77 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» | 1 | | |
| 78 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» | 1 | | |
| | **Баскетбол** | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. | 1 | | |
| 80 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. | 1 | | |
| 81 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации. | 1 | | |
| 82 | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации. | 1 | | |
| 83 | Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 84 | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу». | 1 | | |
| 85 | Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. ОРУ с мячом. | 1 | | |
| 86 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | 1 | | |
| 87 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | | |
| 88 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 1 | | |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1минуту. | 1 | | |
| 90 | **Промежуточная аттестация. Тест** | 1 | | |
| 91 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | | |
| 92 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | 1 | | |
| 93 | Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | 1 | | |
| 94 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Беговые упражнения. | | | |
| 95 | Развитие скоростных способностей.<br>Беговые упражнения. Подвижные игры. | 1 | | |
| 96 | Бег до 3 мин. | 1 | | |
| 97 | Эстафеты. | 1 | | |
| 98 | Челночный бег 3х10 м. | 1 | | |
| 99 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | | |
| 100 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | 1 | | |
| 101 | Прыжки  в длину с места. | 1 | | |
| 102 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой). | 1 | | |