**Рабочая программа** по «физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2015
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2014г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
* междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3ч в неделю (всего 396ч): в 1- 4 классе — 99ч.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. 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;
9. 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.

**Срок реализации** программы: 2018-2023 год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«физическая культура» 3 класс.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта. Данная рабочая программа для 3 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Учащиеся научиться:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

* 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.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

(3 класс 99 часов из расчета 3 часа в неделю).

**Лёгкая атлетика 24ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Содержание учебного предмета**  **«Физическая культура».** |
|
| 1 | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ . | Низкий старт . Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Инструктаж по ТБ . Развитие скоростных качеств . |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага . | Низкий старт . Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Развитие скоростных качеств . |
| 3 | Метание малого мяча на дальность . | Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Развитие скоростных качеств . Правила соревнований . |
| 4 | Совершенствование метания мяча . | Бег 60 м. на результат . Специальные беговые упражнения .ОРУ .Эстафеты . Развитие скоростных качеств . |
| 5 | Строевые упражнения . | Метание 150 г. Мяча на дальность с 3-5 шагов .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств . |
| 6 | Бег30- 60 м. Метание мяча . | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов .Отталкивание . Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств . |
| 7 | Техника финиширования . | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Бег с изменением длины и частоты шага . |
| 8 | Прыжок в длину с разбега . | ОРУ . Специальные беговые упражнения . Спортивные игры . Развитие выносливости . |
| 9 | Совершенствование прыжка в длину . | ОРУ . Спортивные игры . Правила соревнований . Развитие выносливости . Прыжок в длину на дальность |
| 10 | Бег с изменением длины и частоты шага . | ОРУ . Специальные беговые упражнения . Спортивные игры . Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . |
| 11 | Совершенствование техники финиширования . | Бег 15 мин . Преодоление горизонтальных препятствий .ОРУ . Развитие выносливости . |
| 12 | Развитие скоростно- силовых качеств . | Бег 20 мин .ОРУ . Спортивные игры . Развитие выносливости . Правила соревнований . |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега . | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . Метание 150 г мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор .ОРУ . Развитие скоростно- силовых качеств . |
| 14 | Совершенствование прыжка в высоту . | ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно- силовых качеств . Правила соревнований . |
| 15 | Бег в равномерном темпе . | Развитие выносливости . Спортивные игры . |
| 16-17 | Подвижные игры .Инструктаж по ТБ . | ОРУ . П/и «Пустое место» , «Белые медведи» . Развитие скоростно -силовых способностей . |
| 18 | Игры с метанием , передачей мячей . | ОРУ . Игры «Космонавты» , «Белые медведи» . Развитие скоростно - силовых способностей . |
| 19 | Строевые упражнения . | ОРУ .Игры . Эстафеты с обручами . Подготовка к строю . |
| 20 | Игры с прыжками . | ОРУ .Игры .Прыжки по разметкам . Прыжки через качающуюся скакалку . |
| 21 | Развитие координационных способностей . | ОРУ .Игры .Ходьба с изменением направления по сигналу . |
| 22 | Общеразвивающие игры . | ОРУ . П/и «Прыжки по полосам» , «Волк во рву». Эстафета . Развитие скоростно - силовых способностей . |
| 23 | Развитие быстроты и ловкости в играх . | ОРУ . П/и «Удочка» , «Мышеловка» , «Невод» . Развитие скоростных качеств . |
| 24 | Игры на развитие внимания . | ОРУ . П/и , «Кто дальше бросит» , «Невод» . Развитие скоростных качеств . |

**Гимнастика с элементами акробатики 24 ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25 | Гимнастика . Инструктаж по ТБ . | Правила ТБ на уроках гимнастики . Правила страховки во время упражнений . |
| 26 | Кувырки в группировке . | Кувырок вперед , назад . ОРУ с предметами . |
| 27 | Упражнения на развитие равновесия . | Мост из положения лежа . ОРУ с предметами . |
| 28 | Совершенствование кувырков в группировке . | Кувырок вперед , назад . Развитие силовых способностей . |
| 29 | Мост из положения лежа прогнувшись . | Мост из положения стоя , без помощи . Стойка на лопатках . |
| 30 | Совершенствование стойки на лопатках.. | Стойка на лопатках .ОРУ с предметами . |
| 31 | Совершенствование строевых упражнений . | Развитие силовых способностей . Мост из положения лежа . |
| 32 | Стойка на лопатках согнув ноги . | Техника стойки на голове . Кувырки в парах . |
| 33 | Совершенствование стойки на лопатках . | Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами . |
| 34 | Игры с элементами акробатики . | Кувырок вперед в стойку на лопатках . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами . |
| 35 | Стойка на голове с поддержкой . | Мост из положения стоя , без помощи . Кувырки в парах . |
| 36 | Совершенствование стойки на голове . | Кувырки в парах . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами . |
| 37 | Строевые упражнения . | Упражнения на различных снарядах . Развитие силовых способностей .ОРУ с предметами . |
| 38 | Техника выполнения кувырков в парах . | Строевые упражнения . Выполнение различных команд . Кувырки в парах . |
| 39 | Совершенствование кувырков в парах . | Кувырки в парах . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами . |
| 40 | Упражнения на развитие гибкости . | Упражнения на различных снарядах . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами . |
| 41 | Игры с элементами акробатики . | Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами . |
| 42 | Техника опорного прыжка . | Опорные прыжки на горку из матов , вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук . |
| 43 | Совершенствование техники опорного прыжка . | ОРУ с предметами на месте . Вскок в упор присев . Соскок прогнувшись . Развитие силовых способностей . |
| 44 | Строевые упражнения . | ОРУ с предметами на месте . Повороты кругом на месте . Команды «Становись .Равняйсь .Смирно .Вольно .» |
| 45 | Игры с элементами акробатики . | Эстафеты . П/и « Посадка картофеля» . Развитие силовых качеств . |
| 46 | Техника бега . | Чередование бега и ходьбы . Темп и ритм движений . Правильное дыхание . Преодоление горизонтальных препятствий .Специальные беговые упражнения . |
| 47 | Мини- футбол по упрощенным правилам . | Передача мяча на месте . Остановка мяча стопой . Удары по неподвижному мячу . |
| 48 | Мини- футбол по упрощенным правилам . | Передача мяча на месте . Остановка мяча стопой . Удары по неподвижному мячу . |

**Подвижные игры 30 ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 49-52 | Подвижные игры | Уметь ориентироваться в игре |
| 53-56 | Подвижные игры | Уметь ориентироваться в игре |
| 57-59 | Подвижные игры | Уметь ориентироваться в игре |
| 60-63 | Передачи мяча сверху и снизу . Стойка и перемещение . | Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача . Техника работы рук ,ног . Игра в пионербол . |
| 64 | Подвижные игры . Инструктаж по ТБ . | Развитие координационных способностей . Правила игры в баскетбол . |
| 65 | Ведение мяча в движении . | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока . Бросок мяча в движении двумя руками снизу . |
| 66 | Совершенствование ведения мяча . | Ловля баскетбольного мяча снизу . Техника ведения мяча по прямой . |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении . | Ведение мяча на месте . Остановка прыжком . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини- баскетбол . |
| 68 | Совершенствование передачи мяча . | Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в баскетбол . |
| 69 | Броски мяча в щит , кольцо . | .Развитие выносливости в играх . |
| 70 | Развитие координации движений в играх . | Стойка и передвижение игрока . Ведение мяча с изменением скорости . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате . |
| 71 | Игры с предметами . | Бросок двумя снизу в движении . Игра в мини – баскетбол . Развитие координационных качеств . |
| 72 | Развитие силы рук . | Игра в мини – баскетбол . Развитие координационных качеств . |
| 73 | Строевые упражнения . | Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате . |
| 74 | Развитие упражнений на равновесие . | Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости . |
| 75 | Совершенствование двигательных умений и навыков . | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате . Бросок двумя снизу в движении . Игра в мини- баскетбол . Развитие координационных качеств . |
| 76 | Понятие заданных положений . | Игра в мини- баскетбол . Развитие координационных качеств . |
| 77 | Игры на развитие внимания . | Стойка игрока .Перемещение в стойке . Передача двумя руками сверху на месте .Эстафеты . |
| 78 | Преодоление полосы из пяти предметов . | Эстафеты .Оказание доврачебной помощи при легких ушибах . |
| 79 | Строевые упражнения . | Техника строевых упражнений . Выполнение различных команд .Игры . |

**Легкая атлетика 21ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 80 | Игры с предметами . | Эстафеты . Передача и ловля мяча в движении на площадке . Ловля баскетбольного мяча отскочившего от пола . |
| 81 | Совершенствование техники прыжков . | Стойка игрока .Перемещение в стойке . Передача двумя руками сверху на месте .Эстафеты . П/и с элементами волейбола . |
| 82 | Техника метания в играх . | Техника броска мяча по баскетбольному кольцу с места . |
| 83 | Совершенствование движений и навыков . | Развитие скоростно-силовых качеств в играх . |
| 84 | Развитие быстроты в играх . | ОРУ . П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей . |
| 85 | Развитие двигательных качеств . | ОРУ . П/и «Космонавты» . Эстафеты с обручами . Развитие скоростно- силовых способностей . |
| 86 | Строевые упражнения в движении . | ОРУ .П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств . |
| 87 | Развитие координации и внимания в играх . | П/и «Прокати быстрее мяч» . Развитие скоростно- силовых качеств . |
| 88 | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ . | ОРУ . Спортивные игры . Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения . |
| 89 | Бег с изменение скорости и частоты шага . | Специальные беговые упражнения .Спортивные игры . Развитие выносливости . |
| 90 | Бег 30-60 м. с максимальной скоростью . | Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м .Финиширование .Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств . |
| 91 | Техниеафиниширования . | Равномерный бег 7 мин . Чередование бега и ходьбы . П/ и «День и ночь» . Развитие выносливости . |
| 92 | Метание малого мяча на дальность . | Бросок теннисного мяча на дальность , на точность , на заданное расстояние . Развитие скоростно- силовых способностей . |
| 93 | Совершенствование метания мяча . | Бег на результат 60 м .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростных качеств . |
| 94 | Прыжок в длину с разбега . | Прыжок в длину способом согнув ноги . Развитие скоростно- силовых качеств . Тестирование физических качеств . |
| 95 | Совершенствование прыжка в длину . | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . Метание малого мяча .ОРУ . |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега . | Прыжок в высоту с прямого разбега . П/и «Волк во рву» . Развитие скоростно- силовых способностей . |
| 97 | Совершенствование прыжка в высоту . | Бег на результат 60 м .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростных качеств . |
| 98 | Бег с ускорение 30/ 60 м . | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование .Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Развитие скоростных качеств . |
| 99 | Совершенствование техники финиширования . | Бег по дистанции финиширования . |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока (раздела)  **Легкая атлетика 24ч.** | Кол-во  часов |
|
| 1 | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ . | 1 |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага . | 1 |
| 3 | Метание малого мяча на дальность . | 1 |
| 4 | Совершенствование метания мяча . | 1 |
| 5 | Строевые упражнения . | 1 |
| 6 | Бег30- 60 м. Метание мяча . | 1 |
| 7 | Техника финиширования . | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега . | 1 |
| 9 | Совершенствование прыжка в длину . | 1 |
| 10 | Бег с изменением длины и частоты шага . | 1 |
| 11 | Совершенствование техники финиширования . | 1 |
| 12 | Развитие скоростно- силовых качеств . | 1 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега . | 1 |
| 14 | Совершенствование прыжка в высоту . | 1 |
| 15 | Бег в равномерном темпе . | 1 |
| 16-17 | Подвижные игры .Инструктаж по ТБ . | 2 |
| 18 | Игры с метанием , передачей мячей . | 1 |
| 19 | Строевые упражнения . | 1 |
| 20 | Игры с прыжками . | 1 |
| 21 | Развитие координационных способностей . | 1 |
| 22 | Общеразвивающие игры . | 1 |
| 23 | Развитие быстроты и ловкости в играх . | 1 |
| 24 | Игры на развитие внимания . | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 24ч.** | | |
| 25 | Гимнастика . Инструктаж по ТБ . | 1 |
| 26 | Кувырки в группировке . | 1 |
| 27 | Упражнения на развитие равновесия . | 1 |
| 28 | Совершенствование кувырков в группировке . | 1 |
| 29 | Мост из положения лежа прогнувшись . | 1 |
| 30 | Совершенствование стойки на лопатках.. | 1 |
| 31 | Совершенствование строевых упражнений . | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках согнув ноги . | 1 |
| 33 | Совершенствование стойки на лопатках . | 1 |
| 34 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| 35 | Стойка на голове с поддержкой . | 1 |
| 36 | Совершенствование стойки на голове . | 1 |
| 37 | Строевые упражнения . | 1 |
| 38 | Техника выполнения кувырков в парах . | 1 |
| 39 | Совершенствование кувырков в парах . | 1 |
| 40 | Упражнения на развитие гибкости . | 1 |
| 41 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| 42 | Техника опорного прыжка . | 1 |
| 43 | Совершенствование техники опорного прыжка . | 1 |
| 44 | Строевые упражнения . | 1 |
| 45 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| 46 | Техника бега . | 1 |
| 47 | Мини- футбол по упрощенным правилам . | 1 |
| 48 | Мини- футбол по упрощенным правилам . | 1 |
|  | **Подвижные игры 30ч.** |  |
| 49-52 | Инструктаж по ТБ . Подвижные игры | 4 |
| 53-56 | Подвижные игры | 4 |
| 57-59 | Подвижные игры | 3 |
| 60-63 | Подвижные игры с элементами волейбола . | 4 |
| 64 | Подвижные игры . | 1 |
| 65 | Ведение мяча в движении . | 1 |
| 66 | Совершенствование ведения мяча . | 1 |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении . | 1 |
| 68 | Совершенствование передачи мяча . | 1 |
| 69 | Броски мяча в щит , кольцо . | 1 |
| 70 | Развитие координации движений в играх . | 1 |
| 71 | Игры с предметами . | 1 |
| 72 | Развитие силы рук . | 1 |
| 73 | Строевые упражнения . | 1 |
| 74 | Развитие упражнений на равновесие . | 1 |
| 75 | Совершенствование двигательных умений и навыков . | 1 |
| 76 | Понятие заданных положений . | 1 |
| 77 | Игры на развитие внимания . | 1 |
| 78 | Преодоление полосы из пяти предметов . | 1 |
| 79 | Строевые упражнения . | 1 |
|  | **Легкая атлетика 24 ч**. |  |
| 80 | Инструктаж по ТБ .Игры с предметами . | 1 |
| 81 | Совершенствование техники прыжков . | 1 |
| 82 | Техника метания в играх . | 1 |
| 83 | Совершенствование движений и навыков . | 1 |
| 84 | Развитие быстроты в играх . | 1 |
| 85 | Развитие двигательных качеств . | 1 |
| 86 | Строевые упражнения в движении . | 1 |
| 87 | Развитие координации и внимания в играх . | 1 |
| 88 | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ . | 1 |
| 89 | Бег с изменение скорости и частоты шага . | 1 |
| 90 | Бег 30-60 м. с максимальной скоростью . | 1 |
| 91 | Техника финиширования . | 1 |
| 92 | Метание малого мяча на дальность . | 1 |
| 93 | Совершенствование метания мяча . | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с разбега . | 1 |
| 95 | Совершенствование прыжка в длину . | 1 |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега . | 1 |
| 97 | Совершенствование прыжка в высоту . | 1 |
| 98 | Бег с ускорение 30/ 60 м . | 1 |
| 99 | Совершенствование техники финиширования . | 1 |