**Муниципальное образование «Родионово-Несветайский район» х. Дарьевка**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Родионово-Несветайского района «Дарьевская средняя общеобразовательная школа»**

**(МБОУ «Дарьевская СОШ»)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **СОГЛАСОВАНО**  Педагогическим советом МБОУ «Дарьевская СОШ»  Протокол № 1  от 27.08.2019 г. |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказ № 134 о/д  от 28.08.2019 г.  Директор МБОУ «Дарьевская СОШ» А.А.Климонтов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая программа

по **физической культуре ФГОС НОО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Уровень общего образования: **начальное общее\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Класс: **3**

Количество часов: **3,** всего: **94\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Учитель: **Климонтова Ольга Викторовна, высшая квалификационная категория**

Программа разработана на основе**: авторской программы**

**«Физическая культура» Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С.Петрова,**

**М.: «Вентана-Граф», 2014г, УМК «Начальная школа ХХI века»**

Год разработки: **2019**

х. Дарьевка

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Целью** рабочей программы по физической культуре является 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, 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.

**Личностные, метапредметные, предметные результаты.**

**Личностные результаты**

**У учащегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Учащийся получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
* осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;
* произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты.**

**Учащиеся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Учащийся получит возможность научиться:**

* 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Учащийся научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Учащийся научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* 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;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**II. Содержание учебного предмета**

**(с указанием видов деятельности)**

**Раздел 1.Знания о физической культуре**

     Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

     Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

     Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

     Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

     Терминология гимнастических упражнений.

     Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2.Организация здорового образа жизни**     Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленно**стью

    Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность** Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Легкая атлетика.  Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.Гимнастика с основами акробатики.  Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке , низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длинной шага, поворатами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригиующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи до 1 кг,гантели до 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

       На материале лёгкой атлетики: развитие коодинации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

     Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скорость на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

      Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Подвижные игры.  На свежем воздухе и в помещении, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Основные формы организации учебных занятий:**

* физкультурно-оздоровительные мероприятия
* спортивные соревнования
* образовательно-познавательный урок
* образовательно-обучающий урок
* образовательно-тренировочный урок

**III. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
|  | **Тема урока** | **План** | **Факт** |
| 1. | **Раздел 1. Знания о физической культуре - 4 ч** | 1 | 02.09. |  |
| Основы знаний по физической культуре  Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. |
| 2. | История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью | 1 | 03.09. |  |
| 3-4. | Физическая культура народов разных стран | 2 | 04.09.  09.09. |  |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 3 ч** | 1 | 10.09. |  |
| 5. | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями |
| 6. | Правильное питание | 1 | 11.09. |  |
| 7. | Правила личной гигиены | 1 | 16.09. |  |
|  | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью - 2 ч** | 1 | 17.09. |  |
| 8. | Измерение длины и массы тела. |
| 9. | Оценка основных двигательных качеств. Тест проверки мышечной силы. | 1 | 18.09. |  |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 ч** | 1 | 23.09. |  |
| 10. | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание **«**Волшебное слово». |
| 11. | Физические упражнения для физкультминуток. Игра на внимание. | 1 | 24.09. |  |
| 12. | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра на внимание «Будь внимателен». | 1 | 25.09. |  |
| 13. | Упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | 30.09 |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.Лёгкая атлетика - 23 ч** | 1 | 01.10. |  |
| 14. | Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам». |
| 15. | Ходьба и бег с изменением направления и скорости. П/игра на  внимание «Запрещенное движение» | 1 | 02.10. |  |
| 16-17. | Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». | 2 | 07.10.  08.10. |  |
| 18-19. | Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам» | 2 | 09.10.  14.10. |  |
| 20-21. | Развитие скоростных способностей Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». | 2 | 15.10.  16.10. |  |
| 22-23. | Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра « Догонялки на марше». | 2 | 21.10.  22.10. |  |
| 24-25. | Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?» | 2 | 23.10.  05.11 |  |
| 26-27. | Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей | 2 | 06.11  11.11 |  |
| 28-29. | Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча». | 2 | 12.11.  13.11. |  |
| 30-31. | Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» | 2 | 18.11.  19.11. |  |
| 32-33. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде» | 2 | 20.11.  25.11. |  |
| 34. | Прыжки на скакалке. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 1 | 26.11. |  |
| 35-36. | Прыжок в длину с разбега .Игра «Лошадки». | 2 | 27.11.  02.12 |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики - 22 ч** | 1 | 03.12 |  |
| 37. | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Игра «Класс, вольно!» |
| 38-39. | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд. | 2 | 04.12.  09.12. |  |
| 40-42. | Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание. | 3 | 10.12.  11.12.  16.12. |  |
| 43-45. | Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 3 | 17.12.  18.12.  23.12. |  |
| 46-48. | Гимнастические упражнения прикладного характера .Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка». | 3 | 24.12.  25.12.  13.01. |  |
| 49-51. | Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 3 | 14.01  15.01.  20.01. |  |
| 52. | Строевые упражнения и строевые приёмы. | 1 | 21.01. |  |
| 53-55. | Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», | 3 | 22.01.  27.01.  28.01. |  |
| 56. | Акробатические упражнения. | 1 | 29.01. |  |
| 57. | Кувырки вперёд и назад. | 1 | 03.02 |
| 58. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | 04.02. |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**. **Подвижные и спортивные игры- 27 ч.** | 1 | 05.02. |  |
| 59. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом. |
| 60-61. | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  П./игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | 2 | 10.02.  11.02. |  |
| 62-63. | Ловля и передача мяча П./игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | 2 | 12.02.  17.02. |  |
| 64-65. | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 2 | 18.02.  19.02. |  |
| 66-67. | Бросок мяча в цель (щит).  П./игра «Мяч в корзину» | 2 | 25.02.  26.02. |  |
| 68. | Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота» | 1 | 02.03. |  |
| 69-70. | Развитие координационных способностей  Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | 03.03  04.03. |  |
| 71-72. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» | 2 | 10.03.  11.03. |  |
| 73-74. | Подвижные игры на материале волейбола.  Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо». | 2 | 16.03.  17.03. |  |
| 75-76. | Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам | 2 | 18.03.  01.04 |  |
| 77-78. | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний; подвижные игра «Увертывайся от мяча». | 2 | 06.04  07.04 |  |
| 79-80. | Элементы футбола. Игра в футбол. | 2 | 08.04.  13.04. |  |
| 81-82. | Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П./игра «Брось – поймай». «Два мороза» | 2 | 14.04.  15.04. |  |
| 83-84. | Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами. П./игра: «Попади в обруч» | 2 | 20.04.  21.04. |  |
| 85. | Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча». | 1 | 22.04. |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность - 7 ч** | 2 | 27.04.  28.04. |  |
| 86-87. | Метания малого мяча.  Учёт бега 30 м с высокого старта. |
| 88 | Метание мяча на дальность и в цель. | 1 | 29.04. |  |
| 89 | Прыжки на месте и с поворотом на 90˚ и 180˚. | 1 | 06.05 |
| 90 | Прыжки по разметкам, через препятствия. П./игра на внимание. | 1 | 12.05 |
| 91-92. | Развитие гибкости П/игра на внимание. Упражнения в висе и упорах. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч!». | 2 | 13.05  18.05 |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика -2ч** | 1 | 19.05. |  |
| 93. | Бег на 100 м. |
| 94 | Преодоление препятствий. Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий» | 1 | 20.05. |  |