

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе



Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения, обучающиеся 3 класса на уровне 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.
- Обучающиеся:

- 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; оценивать 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; передвигаться на лыжах; 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

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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 приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## 2. Содержание учебного предмета

В программе имеется три раздела: 1) Знания о физической культуре, 2) Способы двигательной (физкультурной) деятельности; 3) Физическое совершенствование, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 3 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы.

Основные виды программного материала:

- Основы знаний о физической культуре.
- Легкая атлетика, легкоатлетические упражнения.
- Гимнастика с элементами акробатики.
- Лыжная подготовка.
- Спортивные игры.

При преподавании уроков физической культуры используются следующие типы уроков: уроки ознакомления (О), разучивания (Р), закрепления (З), контроля на технику (Кт), контроля на результат (Кр), совершенствования (С).

По способу организации учащихся: фронтальный, групповой посменный, станционно-круговой, поточно-круговой, индивидуальный, смешанный.

Формы уроков физической культуры: урок-соревнование, урок-путешествие, урок-игра, нетрадиционные уроки, интегрированные уроки и др.

### Уровень двигательной подготовленности обучающихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3x10, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	90 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
		8		800-950			650-850	

		9 10	750 800 850	850- 1000 900- 1050	1150 1200 1250	550 600 650	700-900 750-950	950 1000 1050
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 7,5 8,5	2 и ниже 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и выше 12,5 13,0 14,0
Силовые	Подтягивание на высокой /низкой/ перекладине из виса /лежа/, кол-во раз (мал./дев./)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 14 16 18

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		3	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	30	
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	26	
5	Лыжная подготовка	24	
6	Промежуточная аттестация	1	
Количество часов		102	

На преподавание предмета физическая культура в 2017-2018 учебном году по учебному плану отводится в 3 классе по 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 3 классе (по программе 21 час) добавлено 9 часов и составляет 30 часов;
- на гимнастику в 3 классе (по программе 18 часов) добавлено 3 часа и составляет 21 час;
- по лыжной подготовке в 3 классе (по программе 21 час) добавлено 3 часа и составляет 24 часа
- на подвижные игры в 3 классе (по программе 18 часов) добавлено 8 часов и составляет 26 часов.

Из-за недостаточного оснащения спортивной базы школы, некоторые упражнения в разделе гимнастики заменяются, либо происходит обучение теоретическим основам (изучение теоретического материала соответствующих тем).

Изменение примерного распределения учебного времени на различные виды программного материала Комплексной программы физического воспитания составляет не более 10 %.

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения план	Дата проведения факт	Примечание (описание причин корректировки дат)
1	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.	04.09		
2	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	06.09		
3	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	08.09		
4	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	11.09		
5	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	13.09		
6	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.	15.09		
7	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с бм. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	18.09		
8	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	20.09		
9	Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	22.09		
10	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробы-вороны». Бег 5 мин.	25.09		

11	Оценивание метания мяча в цель с бм. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин.	27.09		
12	Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	29.09		
13	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	02.10		
14	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.	04.10		
15	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.	06.10		
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	09.10		
17	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».	11.10		
18	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	13.10		
19	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	16.10		
20	Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	18.10		
21	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	20.10		
22	Совершенствование передач и ведений мяча на месте и в ходьбе. Игра «Воробьи-вороны».	23.10		
23-24	Совершенствование ведение мяча. Эстафеты с элементами футбола.	25.10, 27.10		
25-26	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов мяча	08.11, 10.11		
27	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	13.11		
28	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей.	15.11		

29	Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.	17.11		
30	Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	20.11		
31	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	22.11		
32	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	24.11		
33	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	27.11		
34	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	29.11		
35	Оценивание 2-3 кувырков слитно. Закрепление комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	01.12		
36	Оценивание стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование техники моста. Упражнения в равновесии на бревне (100см). Игры с преодолением препятствий.	04.12		
37	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату. Игры с преодолением препятствий.	06.12		
38	Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	08.12		



39	Оценивание комплекса с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Игры с препятствиями.	11.12		
40	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг.	13.12		
41	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.	15.12		
42	Совершенствование комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений на равновесие и акробатики. Лазание по канату. Игры с набивными мячами.	18.12		
43	Совершенствование комплекса ОРУ, акробатических упражнений. Игры с набивными мячами. Лазание по канату.	20.12		
44	Оценивание 6-ти минутного бега. Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	22.12		
45	Оценивание челночного бега 3x10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	25.12		
46	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	27.12		
47	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канату.	29.12		
48	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	10.01		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 1км.	12.01		
50	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	15.01		
51	Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.	17.01		
52	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.	19.01		
53	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой	22.01		

	стойке. Ходьба на лыжах до 1км.			
54	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	24.01		
55	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	26.01		
56	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	29.01		
57	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	31.01		
58	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах.	02.02		
59	Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	05.02		
60	Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	07.02		
61	Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	09.02		
62	Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.	12.02		
63	Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	14.02		
64	Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км.	16.02		
65	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.	19.02		
66	Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.	21.02		
67	Прохождение дистанции 2км с целью совершенствования лыжного хода. Эстафеты с этапом до 100м.	26.02		
68	Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	28.02		
69	Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	02.03		
70	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	05.03		
71	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью.	07.03		
72	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	09.03		
73	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	12.03		

74	Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	14.03		
75	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	16.03		
76	Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	19.03		
77	Комплекс с большими мячами. Игра «Заяц без логова».	21.03		
78	Комплекс с набивными мячами. Игра «Заяц без логова».	23.03		
79	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Комплекс типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1 мин.	02.04		
80	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1 мин.	04.04		
81	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1 мин.	06.04		
82	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с бм. Игра «Салки». Бег до 1 мин.	09.04		
83	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1 мин.	11.04		
84	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2 мин.	13.04		
85	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2 мин.	16.04		
86	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2 мин.	18.04		
87	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4 мин	20.04		
88	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	23.04		
89	Оценивание прыжка в длину с места.	25.04		

	Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».			
90	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	27.04		
91	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	30.04		
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	04.05		
93	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	07.05		
94	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	11.05		
95	Промежуточная аттестация.	14.05		
96	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	16.05		
97	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	18.05		
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	21.05		
99	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	23.05		
100	Совершенствовать прыжки в длину и метание мяча.	25.05		
101	Линейные эстафеты. Бег 30 м.	28.05		
102	Подведение итогов учебного года.	30.05		