

Комитет администрации города Славгорода Алтайского края по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Селекционная средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании ШУМО  
учителей начальных классов  
МБОУ «Селекционная СОШ»,  
протокол от 28 августа 2023 г. №1

Согласовано  
методическим советом  
МБОУ «Селекционная СОШ»  
протокол от 28 августа 2023 г. №1

Утверждено приказом  
МБОУ «Селекционная СОШ»  
от 31 августа 2023 г. № 163

**Рабочая программа**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
начального общего образования  
для 3 класса вариант 7.2  
на 2023 / 2024 учебный год

Составитель: Вовченко Елена Владимировна,  
учитель начальных классов

Селекционное  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа для **3 класса** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы. Автор: В.И.Лях - М: «Просвещение», 2019

На изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 102 ч (34 учебные недели). В программу внесены изменения: в связи с тем, что по учебному плану школы отводится 35 уч. недель, программа рассчитана на 105 ч. Добавлены **3 ч** в раздел «Лыжные гонки». Из-за отсутствия бассейна, часы (**14 ч**) отведенные на плавание, распределены в разделы «Лёгкая атлетика» - 7 ч, «Подвижные игры» - 7 ч, Из вариативной части программы взяты **14 ч** в раздел «Гимнастика с основами акробатики».

## Планируемые результаты

### Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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:

- 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.

### Познавательные УУД:

1. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
2. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

упражнений.

3. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные УУД:**

1. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
2. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные:**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета**

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

Раздел программы	Количество часов
	Рабочая программа
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры	2 ч
Лёгкая атлетика	14 ч
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч
Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч
Подвижные и спортивные игры	9 ч
Знания о физической культуре. Физические упражнения	4 ч
Лыжные гонки	21 ч
Подвижные игры с элементами баскетбола	14 ч
Способы физкультурной деятельности.	2 ч

Самостоятельные игры	
Подвижные и спортивные игры	<b>5 ч</b>
Легкая атлетика	<b>11 ч</b>
Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия	<b>3 ч</b>
Знания о физической культуре. Физическая культура	<b>2 ч</b>
<b>Итого</b>	<b>105 ч</b>

### Содержание учебного материала

#### *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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы;

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 вися 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 (1 кг) на дальность разными способами.

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*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. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в

движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

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

№ п/п	Темы разделов, уроков	Количес тво часов	Дата планируем ая	Дата фактичес кая
<b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</b>				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке физкультуры. Сведения о первых Олимпийских играх. Игра «Вызов номеров».	1		
<b>Лёгкая атлетика (14 ч)</b>				
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Два мороза».	1		
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Вызов номера».	1		
4	Ходьба с различным положением рук, под счет. Игра «Гуси--лебеди».	1		
5	Бег, с изменением длины и частоты шагов. Игра «Гуси--лебеди».	1		
6	Бег с высоким подниманием бедра приставными шагами левым и правым боком в перед .Игра «Вызов номера».	1		
7	Эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета»	1		
8	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с поворотом на 90 градусов.. Игра «Вызов номера».	1		
9	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Салки».	1		
10	Прыжок в длину с места. Игра «У медведя во бору»	1		
11	Прыжок в длину с места. Контрольное упражнение. Игра «Пятнашки»	1		
12	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Игра «Попади в мяч».	1		
13	Метание малого мяча в горизонтальную и	1		

	вертикальную цель с расстояния 4-5 метра. Игра «Кто дальше бросит».			
14	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «День и ночь». Эстафеты.	1		
15	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Эстафеты.	1		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>				
16	Измерение длины, массы тела, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Вышибалы»	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b>				
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «К своим флажкам».	1		
18	Построение в две шеренги, из двух шеренг в одну. Игра «Пустое место».	1		
19	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Совушка».	1		
20	Кувырки вперед. Игра «Космонавты».	1		
21	Стойка на лопатках. Игра «Космонавты».	1		
22	Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	1		
23	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1		
24	Выполнение команд «Шире шаг, чаще шаг!», Игра «Западня».	1		
25-26	Расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в 3 уступах. Игра «Посадка картофеля».	2		
27-28	Опорные прыжки на коня. Игра «Светофор».	2		
29-30	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	2		
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>				
31	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Защити ворота».	1	20.11	
<b>Подвижные игры (9ч)</b>				
32	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Общеразвивающие упражнения с обручами.	1		



	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.			
33	Общеразвивающие упражнения с обручами. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». Эстафеты.	1		
34	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Точный расчет». Эстафеты.	1		
35	Общеразвивающие упражнения с мячом. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1		
36	Общеразвивающие упражнения с мячом. Игры с мячом. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1		
37	Общеразвивающие упражнения. Эстафета с обручами. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1		
38	Общеразвивающие упражнения. Эстафета с обручами. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1		
39	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1		
40	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1		
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>				
41	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игра «Удочка»	1		
<b>Знания о физической культуре. Физические упражнения (2 ч)</b>				
42-43	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Белые медведи».	2		
<b>Лыжные гонки 21 ч (18 ч + 3 ч)</b>				
44	Инструктаж по технике безопасности во время занятий на лыжах. Переноска лыж способом под руку, на плече, надевание лыж. Игра «День и ночь»	1		
45	Освоение техники лыжных ходов .	1		
46	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Охотники и олени»	1		
47-48	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	2		
49-50	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	2		

51	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками. Длительное скольжение на одной лыже. Эстафеты на лыжах	1		
52	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Игра «Снежные башни»	1		
53-54	Попеременный двухшажный ход.	2		
55-56	Попеременный одношажный ход .	2		
57	Повороты переступанием в движении.	1		
58	Повороты переступанием в движении.	1		
59-60	Передвижение на лыжах до 1,5 км	2		
61-62	Спуски с пологих склонов Торможение плугом и упором. Подъем лесенкой и елочкой..	2		
63-64	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков.	2		
<b>Знания о физической культуре Из истории физической культуры ( 1 ч)</b>				
65	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра «Мяч водящему»	1		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1 ч)</b>				
66	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня ( физминутки)	1		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (14 ч)</b>				
67	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1		
68	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1		
69	Ловля и передача мяча в движении . Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
70	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
71	Ловля и передача мяча на месте в тройках. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1		
72	Ловля и передача мяча на месте в тройках. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1		
73	Ловля и передача мяча на месте в четверках . эстафеты с мячами. Игра «Вышибала».	1		
74	Ловля и передача мяча в движении в четверках . Эстафеты с мячами. Игра «Вышибала».	1		
75	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой . Эстафеты с мячами. Игра «Вышибала».	1		
76	Ведение мяча в движении шагом правой ( <i>левой</i> )	1		

	рукой. Эстафеты с мячами. Игра «Вышибала».			
77	Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1		
78	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1		
79	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Не давай мяча водящему».	1		
80	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1		
<b>Знания о физической культуре Физические упражнения (2 ч)</b>				
81-82	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств ( ловкость, выносливость). Игра «Быстро и точно»	2		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры (1 ч)</b>				
83	Организация и проведение подвижных игр	1		
<b>Знания о физической культуре Физическая культура</b>				
84-85	Правила предупреждения травматизма во время занятиями физическими упражнениями.	2		
<b>Подвижные игры (5 ч)</b>				
86	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «Ловишки».	1		
87	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Гуси - лебеди», «Точный расчет».	1		
88	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1		
89	Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Игры «Удочка», «Компас».	1		
90	Общеразвивающие упражнения. Игра «Жмурки».	1		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1 ч)</b>				
91	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. Спортивные состязания	1		
<b>Лёгкая атлетика (11 ч)</b>				
92	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики .Изучение техники низкого старта. Игра «Белые медведи». «Воробьи и вороны».	1		
93	Бег с максимальной скоростью. Эстафеты.	1		
94	Бег на результат (30 м) Игра «День и ночь».	1		
95	Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты».	1		
96	Прыжок в длину с места. Контрольное	1		

	упражнение. Игра «С кочки на кочку».			
97	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком»	1		
98	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	1		
99-100	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Передал садись». Эстафеты.	2		
101-102	Метание мяча вперед-вверх. Контрольное упражнение. Игра «Кто дальше бросит».	2		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)</b>				
103	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Спортивные состязания	1		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>				
104	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1		
<b>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры (1 ч)</b>				
105	Организация и проведение подвижных игр.	1		

### Лист внесения изменений

Дата проведения урока планируемая	Дата проведения урока фактическая	Темы объединенных уроков	Основание для внесения изменений в программу (номер, дата приказа, причина)

### Контроль выполнения программы

Объекты контроля	Класс						
<b>Запланировано уроков</b>							
1 четверть							
2 четверть							
3 четверть							
4 четверть							
год							
<b>Проведено уроков</b>							
1 четверть							
2 четверть							
3 четверть							
4 четверть							
год							
<b>Запланировано тем (разделов)</b>							
1 четверть							
2 четверть							
3 четверть							
4 четверть							
год							
<b>Выдано тем (разделов)</b>							
1 четверть							
2 четверть							
3 четверть							
4 четверть							
год							
<b>Запланированы контрольные, практические, лабораторные работы (даты)</b>							
1 четверть							
2 четверть							
3 четверть							
4 четверть							
<b>Проведены контрольные, практические, лабораторные работы (даты)</b>							
1 четверть							
2 четверть							
3 четверть							
4 четверть							
<b>*Причина невыполнения</b>							