

Ростовская область Чертковский район с. Кутейниково
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
И. о. директора
МБОУ Кутейниковская ООШ
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С. А. Видюков
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

_____ основное общее образование (3 класс) _____

Количество часов 102 _____ Уровень Базовый _____

Учитель Видюков Артем Сергеевич _____

Программа разработана на основе программы основного общего образования В.И. Ляха . 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе федеральных и региональных нормативно - правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- приказа Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказа Минпросвещения России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказа Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к

использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

- приказа Минобрнауки России от 28.05.2014 № **594** «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

- приказа Минобрнауки России от 29.04.2015 № **450** «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № **115** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

- письма Минобрнауки России от 31.10.2003 № **13-51-263/123** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № **ИК-1494/19** «О введении третьего часа физической культуры»;

- письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № **08-888** «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

- письма Минобрнауки России от 04.09.2015 № **08-1404** «Об отборе организаций, выпускающих учебные пособия»;

- письма Минобрнауки России от 18.03.2016 № **НТ-393/08** «Об

обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письма Минобразования Ростовской области от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 «О направлении рекомендаций»;

Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

- Учебного плана образовательного учреждения.

Для реализации программного содержания используются следующие учебно-методические пособия:

1. Физическая культура. Учебник. 1 – 4 классы. Лях В. И., - 2018 г.
2. Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс. В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2016 г.

Цель предмета – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность, воспроизведение и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы, пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. В связи с этим, учитывая рекомендации Примерной программы, часы, отведенные на раздел «Лыжные гонки» распределены для углубленного освоения содержания разделов «Подвижные игры» и «Гимнастика». В связи с тем, что в школе отсутствует лыжный инвентарь, учебный материал по лыжной подготовке сокращен до 5 часов и осваивается обучающимися теоретически в процессе уроков.

Часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». Раздел «Лыжные гонки» и «Плавание» рассматриваются на уроках в теории.

На изучение физической культуры в 3 классе выделяется 105 часов (3 ч. в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 103 часа (35 учебных недель).

С учётом утверждённого расписания для 3 класса, сроков каникул и учебных четвертей общеобразовательного учреждения, а также Производственного календаря на 3 и 4 кварталы 2021 года, 1 и 2 кварталы 2022 года уроки, выпадающие на праздничные дни 7 марта, 2 мая, объединены в календарно-тематическом планировании следующим образом: раздел «Подвижные игры с элементами подвижных игр» сокращен на 1 час, раздел «Легкая атлетика» сокращен на 1 час.

С учётом всех изменений количество плановых уроков уменьшено до 102 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями, режима дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию

физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

1. Подвижные игры.

Совершенствовать навыки игровых умений.

Понимание правил игры.

Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;

Взаимодействовать с партнером и командой;

Наблюдать за соблюдением правил игры;

Формулировать высказывания своего мнения;

Разрешать спорные игровые ситуации.

2. Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, ОРУ с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения): Уметь выполнять упражнения по образцу.

Применять правила безопасности при выполнении упражнений.

Выполнять перестроения в строю.

Следить за самочувствием при физических нагрузках.

Контролировать режимы нагрузки на организм.

Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.

Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.

3. Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки):

Выполнять упражнения соответствующие возрасту;

Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;

Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;

Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.

Знания о физической культуре (в ходе урока)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (в ходе урока)

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.

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

Физическое совершенствование

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 (18 ч)

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика(28 ч)

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;

Кроссовая подготовка (23 ч)

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры (33 ч)

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

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

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.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика (11 ч)				
1	01.09	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1	фронтальный
2	03.09	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах	1	фронтальный
3	06.09	Развитие скоростных качеств. Взаимодействие в парах и группах	1	фронтальный
4	08.09	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	фронтальный
5	10.09	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 – 60 метров	1	индивидуальный
6	13.09	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с поворотом на 90-180°	1	фронтальный
7	15.09	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед	1	фронтальный
8	17.09	Прыжок в длину с места	1	индивидуальный
9	20.09	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние	1	фронтальный
10	22.09	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	фронтальный
11	24.09	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений	1	фронтальный
Кроссовая подготовка (10 ч)				
12	27.09	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м)	1	фронтальный
13	29.09	Равномерный бег (4 мин). ОРУ	1	фронтальный
14	01.10	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега	1	фронтальный
15	04.10	Равномерный бег (5 мин). Развитие выносливости	1	групповой
16	06.10	Равномерный бег (6 мин). ОРУ	1	фронтальный
17	08.10	Равномерный бег (7 мин). ОРУ	1	индивидуальный
18	11.10	Равномерный бег (8 мин). ОРУ	1	индивидуальный
19	13.10	Равномерный бег (9 мин). ОРУ	1	фронтальный
20	15.10	Кросс 1 км (бег - 90 м, ходьба - 90 м)	1	индивидуальный
Гимнастика (18 ч)				
21	18.10	ТБ на уроках по гимнастике. Построение в колонну по одному	1	фронтальный
22	20.10	Построение в две шеренги	1	фронтальный
23	22.10	Перестроение из двух шеренг в одну	1	фронтальный
24	25.10	Перекаты и группировка	1	фронтальный

25	27.10	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1	фронтальный
26	29.10	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	1	фронтальный
27	08.11	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	1	фронтальный
28	10.11	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	1	фронтальный
29	12.11	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке	1	фронтальный
30	15.11	Упражнения в упоре лежа. Развитие координационных способностей	1	фронтальный
31	17.11	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»	1	индивидуальный
32	19.11	Передвижение по диагонали	1	фронтальный
33	22.11	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	1	фронтальный
34	24.11	Упражнения в равновесии	1	фронтальный
35	26.11	ОРУ в движении	1	фронтальный
36	29.11	Упражнения в равновесии	1	фронтальный
37	01.12	Акробатика. Строевые упражнения	1	фронтальный
38	03.12	Акробатика. Строевые упражнения	1	фронтальный
Подвижные игры (18 ч)				
39	06.12	ОРУ с обручами. Игры с обручами. Комплексы дыхательных упражнений	1	фронтальный
40	08.12	ОРУ с обручами. Игры с обручами	1	фронтальный
41	10.12	ОРУ в движении. Эстафеты	1	групповой
42	13.12	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1	групповой
43	15.12	ОРУ с мячом. Игры с мячом	1	групповой
44	17.12	ОРУ. Эстафета с обручами	1	фронтальный
45	20.12	ОРУ. Эстафета с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	групповой
46	22.12	ОРУ. Эстафеты с мячами	1	групповой
47	24.12	ОРУ. Эстафеты с различными предметами	1	фронтальный групповой
48	27.12	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	1	фронтальный групповой
49	10.01	Эстафеты с гимнастическими палками и мячами	1	фронтальный
50	12.01	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	индивидуальный
51	14.01	ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых способностей	1	фронтальный
52	17.01	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических	1	фронтальный групповой

		качеств		
53	19.01	ОРУ в движении. ОРУ на месте	1	индивидуальный
54	21.01	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1	групповой
55	24.01	ОРУ на месте. Игры «Удочка», «Компас»	1	групповой
56	26.01	ОРУ. Эстафеты с элементами спортивных игр	1	групповой индивидуальный
Кроссовая подготовка (13 ч)				
57	28.01	Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м)	1	фронтальный
58	31.01	Равномерный бег (3 мин)	1	индивидуальный
59	02.02	Равномерный бег (4 мин)	1	фронтальный
60	04.02	Равномерный бег (5 мин)	1	фронтальный
61	07.02	Равномерный бег (6 мин). ОРУ	1	фронтальный
62	09.02	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега	1	фронтальный индивидуальный
63	11.02	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1	фронтальный
64	14.02	Равномерный бег (7 мин). ОРУ	1	фронтальный
65	16.02	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м)	1	фронтальный
66	18.02	Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м)	1	фронтальный
67	21.02	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м)	1	фронтальный
68	25.02	Пятиминутный равномерный бег	1	фронтальный
69	28.02	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м)	1	фронтальный индивидуальный
Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)				
70	02.03	Ловля и передача мяча на месте	1	фронтальный
71	04.03	Ловля и передача мяча на месте. Развитие координационных способностей	1	индивидуальный
72	09.03	Ловля и передача мяча в движении	1	фронтальный
73	11.03	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	групповой
74	14.03	Ловля и передача мяча на месте в тройках	1	групповой
75	16.03	Ловля и передача мяча на месте в тройках с изменением направления	1	групповой индивидуальный

четверках				
77	28.03	Ловля и передача мяча в движении в четверках. Эстафеты с мячами	1	групповой индивидуальный
78	30.03	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1	фронтальный
79	01.04	Ведение мяча в движении шагом правой (левой) рукой	1	фронтальный
80	04.04	Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой	1	фронтальный
81	06.04	Ведение мяча с изменением направления	1	фронтальный
82	08.04	Ведение мяча с изменением скорости	1	фронтальный
83	11.04	Бросок мяча двумя руками от груди	1	индивидуальный
84	13.04	Бросок мяча двумя руками из-за головы	1	индивидуальный
Легкая атлетика (17 ч)				
85	15.04	ТБ на уроках. Изучение техники низкого старта	1	фронтальный
86	18.04	Бег с максимальной скоростью (60 м)	1	индивидуальный
87	20.04	Бег на результат (30, 60 м)	1	индивидуальный
88	22.04	Прыжок в длину с места	1	фронтальный
89	25.04	Прыжок в длину с места на результат	1	индивидуальный
90	27.04	ОРУ. Упражнения в беге	1	фронтальный
91	29.04	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	фронтальный
92	04.05	Метание в цель с 4-5 м	1	индивидуальный
93	06.05	Метание мяча на заданное расстояние	1	индивидуальный
94	11.05	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м)	1	фронтальный
95-96	13.05 16.05	Бег (4 мин). Преодоление препятствий	2	фронтальный
97	18.05	Бег (5 мин). Преодоление препятствий	1	фронтальный
98	20.05	Бег (6 мин). Преодоление препятствий	1	фронтальный
99	23.05	Бег (7 мин). Преодоление препятствий	1	фронтальный
100	25.05	Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3 x 10, 3 x 15	1	индивидуальный
101	27.05	Бег 1000 м без учета времени	1	индивидуальный
102	30.05	Бег 1000 м без учета времени	1	индивидуальный

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 педагогического совета
 № 2 от 21 августа 2021 года

 подписи подпись _____

 расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по
 учебно-воспитательной работе

 подпись _____
 И.Н. Халаимова

 расшифровка